شوقي محمد يوسف

صديق الأسرة السعيدة

إرشادات ذكية تسعدك وتوفر دخلك وجهدك
وتجعل حياتك أكثر إشراقاً!

- السعادة بين يديك!
- كيف تعاملين زوجك؟
- فن تربية الأولاد!
- كيف تعامل زوجتك؟
- كيف تقهر القلق وتتغلب على الغضب
- فن معاملة الناس!



١٥٤/٢
ك شي ص

شوقي محمد يوسف

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم : (٧١)

صديق الأسرة السعيدة

إرشادات ذكية تسعدك وتوفر دخلك وجهدك
وتجعل حياتك أكثر إشراقاً !

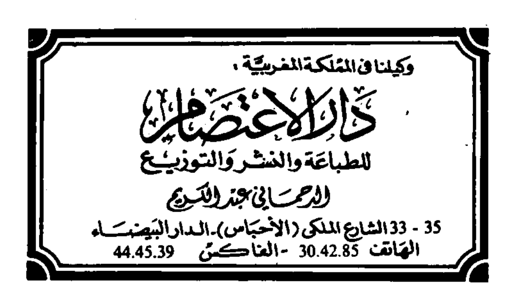
- السعادة بين يديك !
- كيف تعامل زوجتك ؟
- كيف تعاملين زوجك ؟
- كيف تقهر القلق وتتغلب على الغضب ؟
- فن تربية الأولاد !
- فن معاملة الناس !

دار الفضيلة

دار الفضيلة

للنشر والتوزيع والتصدير

الإدارة: القاهرة - ٢٣ شارع محمد يوسف القاضي - كلية البنات -
مصر الجديدة - ت وفاكس ٤١٨٩٦٦٥ - رقم بريدي ١١٣٤١ هليوبوليس.
المكتبة: ٧ شارع الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت ٣٩٠٩٢٣١
الإمارات: دبي - ديرة - ص ب ١٥٧٦٥ - ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦







مُقَدِمَةُ المؤَلِف

يقدم هذا الكتاب كل ما يهم الأسرة ويفيدها ويريحها ويوفر دخلها ، وقد اهتم كثيرًا بالنواحى الاجتماعية والصحية والاقتصادية للأسرة ، وحل المشاكل المختلفة التى تقابلها فى كل وقت وفى كل مكان .

وفى الفصل الأول يبين الكتاب كيفية معاملة الزوج لزوجته ، وكيفية معاملة الزوجة لزوجها ، لكى يجعلا من عش الزوجية جنة وارفة الظلال ، ويوضح الطريقة المثلى لتربية الأولاد وتنشئتهم نشأة طيبة ؛ لتسعد بهم الأسرة وتقر أعينها بهم ، وينتقل الكتاب بعد ذلك إلى شرح الوسائل التى يتبعها الإنسان فى معاملة الناس للتأثير عليهم ، وكسب صداقتهم واحترامهم ، ويبين بعض خواص وأسرار النفس البشرية ، وطريقة التعامل معها وإرضائها .

وسيجد القارئ أن الوسائل المقدمة رغم بساطتها ستؤدى إلى نتائج مدهشة لم تكنْ تخطر له على بال !

ويتضمن الفصل الثانى معلومات وافرة عن الغذاء الذى نتناوله وقواعد التغذية الصحيحة ، والقيمة الغذائية لكثير من الأغذية المهمة ، كما يقدم عددًا كبيرًا من الإسعافات الأولية لبعض الأمراض الشائعة التى نتعرض لها صيفًا وشتاء ، ومجموعة من الفوائد الصحية المهمة التى تساعدنا فى الوقاية من كثير من الأمراض عملًا بالحكمة القائلة « درهم وقاية خير من قنطار علاج » .

ويشرح الكتاب فى الفصل الثالث طريقة عمل الجهاز العصبى ، وأسلوب العلاج بالإيحاء الذاتى والاسترخاء ، ويتحدث عن مرحلة كبر السن وما يصاحبها من تغييرات مختلفة وكيفية مواجهة هذه المرحلة ليستمتع بها الإنسان ، ويقضيها فى سعادة وحبور .

ويتحدث الكتاب بعد ذلك عن رياضة المشي وفوائدها التي ليس لها حدود ، وطريقة التغلب على القلق ، والغضب ، والخجل ، والصداع ، وضعف الذاكرة .

ويوضح الكتاب في الفصل الرابع مزايا ترشيد الإنفاق ، ومضار الإسراف وأخطاره ، ويعرض على القارئ عددًا كبيرًا من الإرشادات والنصائح المجربة التي تساعده على توفير دخله وموازنة ميزانيته الشهرية .

كما يقدم ٢٠٠ فائدة منزلية مهمة لربة الأسرة ؛ لتوفير جهدها ووقتها ومالها .

ويخصص فصلًا عنوانه (اصنعها بنفسك) يحتوى على ٣٠ طريقة مبسطة يشرح فيها عمل الزبادى ، والطحينة ، والنشا ، وعمل شنطة ورق ، وكليشيه ، وسبورة للأطفال ، وصور مجزأة لتجميعها ، وصلصال للعب ، كما يعلمنا طريقة تجليد الكتب بالمشمع ، وعمل بلوك نوت ، ومقلمة ، وبرواز ، وحامل للمصحف ، ودهان لتلميع الموبيليا ، وعمل جيب سحرى ، وشماعة متحركة ... إلخ ... إلخ .

من هذا يتضح أن هذا الكتاب الأول من نوعه هو بحق صديق الأسرة الصدوق ومرشدها الأمين الذى لا يستغنى عنه أى بيت لما تضمنه من إرشادات وفوائد وأفكار وتجارب لا حصر لها ، وإذا أردت أيها القارئ العزيز أن تستفيد من هذا الكتاب فلا تقرأه كما تقرأ قصة أعجبتك ، ثم تتركه جانبًا ؛ بل اقرأه من وقت لآخر ، واعقد العزم على الاستفادة من كل كلمة وردت فيه ، وجرب كل شيء بنفسك ؛ لتتأكد من فائدته ؛ لأنك إن لم تنفذ الإرشادات التي تضمنها فسوف تنساها سريعًا ، والمعرفة لا تصبح قوة يعتد بها إلا إذا وضعت موضع التجربة الفعلية ، والمعلومات التي نستخدمها باستمرار هي التي تعلق بأذهاننا ، فمثلًا إننا لا ننسى جدول الضرب ؛ لأننا نستعمله في كل وقت ، ولولا ذلك لنسيناه تمامًا كما ننسى كثيرًا من العلوم التي تعلمناها بالمدارس لأننا لم نعد نستعملها .

عزيزى القارئ :

كن نشيطًا دائمًا ، ولا تركن إلى الكسل ، ولا تضع دقيقة من وقتك هباء ، فإن الوقت هو المال ، وهو كالسيف إن لم تقطعه قطعك ، اشغل نفسك واهتم بكل ما هو حولك ، اقرأ ، اكتب ، فكر ، حاول ، تعلم ، ابتكر ، استفد من كل شىء تقرؤه أو تسمعه أو تراه ، تعلم شيئًا جديدًا كل يوم ، فإن قيمة المرء ما يحسنه ، طور شخصيتك ، زد ثقتك بنفسك ، أضف إلى معلوماتك ، جدد خبراتك ، لكى تنجح فى حياتك وتستمتع بها ، وتحقق السعادة التى تنشدها وتصبح عند أطراف أصابعك .. والله الموفق .

المؤلف

شوقى محمد يوسف



السعادة بين يديك

اطلب السعادة فى الحقول والغابات ، والسهول والجبال ، والأغراس والأشجار ، والأوراق والثمار ، والبحيرات والأنهار ، وفى منظر الشمس طالعة وغاربة ، والسحب مجتمعة ومتفرقة ، والطير غادية ورائحة ، والنجوم ثابتة وسارية ، واطلبها فى تعهد حديقتك ، وتخطيط جداولها ، وغرس أغراسها ، وتشذيب أشجارها ، وتنسيق أزهارها ، وفى وقوفك على ضفاف الأنهار ، وصعودك إلى قمم الجبال ، وانحدارك فى بطون الأودية والوهاد ، وفى إصغائك فى سكون الليل وهدوئه ، إلى خرير المياه ، وصفير الرياح ، وحفيف الأوراق ، وصرير الجنادب ، ونقيق الضفادع ، واطلبها فى مودة الإخوان ، وصداقة الأصدقاء ، وإسداء المعروف ، وتفريج كربة المكروب ، والأخذ بيد البائس المنكوب ، ففى كل منظر من هذه المناظر ، أو موقف من هذه المواقف ، جمال شريف طاهر ، يستوقف النظر ، ويستلهى الفكر ، ويستغرق الشعور ، ويحيى ميت النفس والوجدان ، ويملأ فضاء الحياة هناء ورغدًا .

الأديب

مصطفى لطفى المنفلوطى

الفصل الأول

كيف تعامل زوجتك ؟

الزواج الناجح ليس حادثة تقع ، أو حظًا يأتى للإنسان ليس لديه يد فيه ، بل هو ثمرة كفاح وجهاد لكى يؤتى ثماره الطيبة ، وليس أشهى من ثمار يؤتيها زواج سعيد ، يحظى به الإنسان ، ويطمئن به قلبه ، وترتاح إليه نفسه ، وعلى كل إنسان أن يعرف كيف يعامل زوجته وشريكة حياته ، وكيف يعاشرها ، وكيف يسعدها ؛ لتستقر حياته الزوجية ، ويتجنب كثيرًا من المشاكل التى تحدث فى كل بيت ، والتى تفسد جوه وتزعزع كيانه ، وقد أوردنا عددًا من الإرشادات المهمة التى تساعد الزوج وتعاونه على تحقيق حياة زوجية طيبة سعيدة :

١ - عامل زوجتك برفق ومودة ، ولا توجه إليها ألفاظًا غير لائقة ، وبقدر ما تحترم مشاعرها بقدر ما تحترم مشاعرك ، والتمس لها العذر إذا أخطأت فليس هناك إنسان معصوم من الخطأ .

٢ - إذا حدث بينك وبين زوجتك خلاف فلا تشكوها لأقاربك أو أقاربها ، وحاول مناقشة الخلاف معها بهدوء ورغبة فى إنهائه وتصفية آثاره .

٣ - هناك أمور معروفة من مسئوليات الزوجة وواجباتها بالدرجة الأولى ، وعلى الزوج أن يعاون زوجته فى أداء بعض هذه المسئوليات تخفيفًا عنها ورفقًا بها كلما كان ذلك ممكنًا ، فيكسب ودها ، ويحظى بمحبتها ، وكان النبى ﷺ يرقع ثوبه ، ويخصف نعله ، ويقطع اللحم ، ويعاون زوجاته فى أعمال المنزل ، وفى الحديث الشريف : « خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلى »[1] .

---

(١) أخرجه الترمذى رقم (٣٨٩٥) ، وابن ماجه رقم (١٩٧٧).

٤ - يجب الاعتدال فى الإنفاق على المنزل دون تقتير أو إسراف ، والزوج مطالب بالإنفاق على زوجته وتوفير الأشياء الضرورية للمنزل فى حدود ميزانيته ، وفى الحديث الشريف : « دينار أنفقته فى سبيل الله ، ودينار أنفقته فى رقبة ، ودينار تصدقت به على مسكين ، ودينار أنفقته على أهلك أعظمها أجرًا الذى أنفقته على أهلك »[(١)] .

٥ - هناك طريقة مجربة ناجحة للتعامل بين الزوجين ، يمكن أن يتفق الاثنان على اتباعها ، وهى أن من يخطئ يعتذر للآخر ويتنازل عن كبريائه وعناده ، وعلى الآخر أن يقبل الاعتذار فى الحال ، وبذلك تنتهى المشكلة فى مهدها .

٦ - المسائل المالية من أهم الأسباب التى تؤدى إلى حدوث الخلافات الزوجية ، فإن كانت زوجتك موظفة أو كان لها إيراد خاص فيجب أن تتفاهم معها على المبلغ الذى ستساهم به فى مصروفات المنزل - بعد موافقتها على هذا المبدأ - ويفضل عمل ميزانية تقديرية شهرية للصرف فى حدودها ، كما يجب الاتفاق على الشخص الذى سيتولى مسئولية الإنفاق على المنزل .

٧ - لا تبخل على زوجتك بالمدح والثناء من وقت لآخر ، وانتهز المناسبات المختلفة لتقدم لها هدية مناسبة حتى تشعرها بمودتك وحبك لها .

٨ - يجب أن تعتنى بمظهرك وملابسك ، لأن كل زوجة يسرها أن يكون زوجها حسن المظهر ، جميل الهندام ، فينشرح صدرها ، ويسعد قلبها ، وتفخر به أمام الأخريات .

٩ - الزواج شركة بين الزوجين ، ولابد أن يتعاون كل منهما فى هذه الشركة لتزدهر وتنجح ، ويتم ذلك بالتفاهم والرفق ، وتبادل وجهات النظر فى الأمور الهامة بحيث لا ينفرد أحد الزوجين برأيه أو يصر عليه دون مبرر .

١٠ - خصص جزءًا من وقتك للاهتمام بزوجتك والتحدث معها فالمشاركة

---

(١) أخرجه مسلم فى الزكاة رقم (٣٩) .

الوجدانية تسعدها وتزيد من حبها لك ، والزوجة دائمًا فى حاجة إلى كلمة طيبة تزيح عنها متاعب البيت ومشاكله ، واجعل الأوقات التى تقضيها مع زوجتك وأولادك هى أسعد أوقاتك .

١١ - إذا كانت هناك خصال فى زوجتك تسبب لك الضيق ، ولم تستطع أن تعالجها فاكتب محاسنها ومساوئها فى ورقة وقارن بينهما ، وستجد غالبًا أن المحاسن تزيد عن المساوئ ، فارض بما قسم الله لك ، واحمد الله عليه ، قال النبى ﷺ : « لا يَفْرك (أى لا يبغض) مؤمن مؤمنة إنْ كره منها خلقًا رضى منها خلقًا آخر »[١] .

١٢ - إذا حدث خلاف بينك وبين زوجتك مهما كانت درجة الخلاف فعاملها بلطف أمام الآخرين ، ولا تجعلهم يشعرون بما بينكما من جفاء أو نفور .

* * *

---

(١) أخرجه مسلم فى الرضاع رقم (٦٣) ، وأحمد (٣٢٩/٢) .

كيف تعاملين زوجك ؟

١ - اهتمى بزوجك دائمًا ، فهو شريك حياتك ، ولا تفضلى أولادك عليه وتهملى شئونه وطلباته ، واجعلى نصب عينيك هذه العبارة (ماذا يريد هو وليس ماذا أريد أنا) .

٢ - احذرى انتقاد زوجك أمام الآخرين ، أو اتهامه بالبخل أو الإسراف ، وحاولى أن تخلصيه من عيوبه بلباقة وإصرار ولا تيأسى أبدًا ، فإن المجهود الذى يبذل فى هذا السبيل لن يضيع عبثًا .

٣ - لا تكذبى على زوجك أبدًا حتى لا تفقدى ثقته واحترامه ؛ لأنك إذا كذبت عليه مرة فلن يصدقك بعد ذلك ، وعودى نفسك على أن تكونى صادقة معه ؛ ليكون صادقًا معك ، فليس أسوأ من زوجة تكذب على زوجها .

٤ - اهتمى بطعام زوجك كل الاهتمام ، ومواعيد تقديم الطعام وبالأصناف التى يحبها ، فإن الطريق الموصل إلى قلب الرجل هو معدته .

٥ - حاولى أن تكونى مرحة بقدر استطاعتك فالمنزل فى حاجة إلى المرح والابتهاج والسرور ، وابعدى عن النكد ، وتجنبى الانفعال والغضب ، فهو كالنار التى تأكل نفسها إن لم تجد ما تأكله ، وحافظى على هدوء أعصابك دائمًا ، واجعلى من بيتك جنة يسعد بها أفراد الأسرة .

٦ - إذا كنتِ موظفة فاتركى مشاكلك فى العمل عند باب البيت ، ولا تشتكى لزوجك من رئيسك ، أو من زملائك ، أو زميلاتك ، فتحمليه همومًا هو فى غنًى عنها ، حتى لا يندم على زواجه من موظفة كثيرة المشاكل والشكوى .

٧ - اهتمى بأن تظهرى أمام زوجك فى صورة حسنة ، ولا تلبسى

ملابس قذرة أو غير لائقة ، فيقارن بينك وبين النساء اللاتى يراهن بالخارج ، وعليك أن تتجملى له ليشعر باهتمامك به ، فليس يغيظ الرجل ويضايقه مثل الزوجة (المبهدلة) التى لا تعتنى بمظهرها إلا عند الخروج من البيت .

٨ - تجنبى الإسراف والجرى وراء الموضة ، وتقليد الأخريات فى شراء الملابس أو إقامة الولائم ، أو شراء أشياء غير ضرورية ، ولا ترهقى زوجك بطلبات كثيرة تضايقه أو تكبله بالديون ، وليكن مبدأ الشراء هو الأهم ثم المهم والضروريات قبل الكماليات .

٩ - اهتمى بأولادك وبطعامهم وملابسهم ودراستهم ، وحاولى إشاعة المحبة بين جميع أفراد الأسرة ، ولا تكثرى الشكوى والتبرم من كل صغيرة وكبيرة ، وتجملى بالصبر والهدوء .

١٠ - إذا شعرت أن زوجك يميل إلى امرأة أخرى أو يحاول عمل علاقة معها فابحثى عن الأسباب التى تدفعه إلى هذا السلوك ، وعالجى الموقف بحكمة وتعقل ، وقد تكون تصرفاتك مع زوجك ومعاملتك له هى السبب فى ذلك ، فراجعى نفسك ، وغيرى أسلوبك ، وأصلحى أخطاءك .

١١ - اجعلى علاقتك بجيرانك علاقة طيبة ، وتجنبى الخصام والشجار معهم ، وتحملى مضايقاتهم وأذاهم ، ولا تشتكى لزوجك منهم ، ويكفى عليه مشاكل العمل ومتاعبه ، والزوجة العاقلة هى التى تعامل الناس بالطريقة التى تحب أن يعاملوها بها ، والجيران أولى بهذه المعاملة من غيرهم ، وفى الحديث الشريف : « مازال جبريل يوصينى بالجار حتى ظننت أنه سيورثه » [١] .

* * *

---

(١) أخرجه البخارى (١٢/٨) ، ومسلم فى البر والصلة رقم (١٤٠) .

أحاديث شريفة عن النبى ﷺ
لحسن معاملة الزوجة لزوجها

١ - « إذا صلت المرأة خمسها ، وصامت شهرها، وحفظت فرجها ، وأطاعت زوجها قيل لها : ادخلى من أى أبواب الجنة شئت »[١] .

٢ - « لو كنت آمرًا أحدًا أن يسجد لأحد لأمرت النساء أن يسجدن لأزواجهن بما جعل الله لهم عليهن من الحق »[٢] .

٣ - « حرم الله ريح الجنة على امرأة سألت زوجها الطلاق من غير عذر قاهر »[٣] .

٤ - « لا تؤدى المرأة حق ربها حتى تؤدى حق زوجها»[٤] .

٥ - « لا تنفق المرأة من بيت زوجها إلا بإذنه »[٥] .

٦ - « يا معشر النساء تصدقن فإنى رأيتكن أكثر أهل النار ، تكثرن من اللعن وتكفرن العشير »[٦] .

٧ - « المرأة راعية فى بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها »[٧] .

٨ - « أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة »[٨] .

* * *

---

(١) أخرجه ابن حبان فى صحيحه رقم (١٢٩٦) وكشف الخفاء (١/٩٦) .

(٢) أخرجه الحاكم (٢/١٨٧) ، والترمذى رقم (١١٥٩) .

(٣) أخرجه ابن ماجه رقم (٢٠٥٥) ، وأحمد (٥/٢٧٧) .

(٤) أخرجه ابن ماجه رقم (١٨٥٣) ، وابن حبان رقم (١٢٩٠) .

(٥) أخرجه الترمذى رقم (٦٧٠) ، وابن ماجه رقم (٢٢٩٥) .

(٦) أخرجه البخارى (١/٨٣) ، ومسلم فى الإيمان رقم (١٣٢) .

(٧) أخرجه أحمد (٢/٥) .

(٨) أخرجه ابن ماجه رقم (١٨٥٤) ، وابن أبى شيبة (٤/٣٠٣) ، والحاكم (٤/١٧٣) .

كيف تعاشرين أهل زوجك ؟

تضطر أزمة المساكن الحالية بعض الزوجات إلى معاشرة أهل زوجها ، وهناك بعض الإرشادات التى يجب اتباعها فى هذا المجال حتى تصل الزوجة بسفينة زواجها إلى بر الأمان :

١ - يجب أن تضبط الزوجة أعصابها إلى أقصى حد ، وإنهاء أى مشكلة أو خلاف يحدث بينها وبين أهل زوجها فى أقرب وقت ، وعدم إخطار الزوج به حتى لا تضعه فى مأزق ، فإذا انحاز إلى جانبها أغضب أهله واتهموه بالجحود ، وإذا انحاز إلى جانب أهله أغضب زوجته واتهمته بالخوف والأنانية .

٢ - يجب أن تجعل صلتها بأم زوجها طيبة للغاية ، وتعاملها كأنها أمها ، وبذلك تستطيع أن تجنب نفسها وزوجها كثيرًا من المشاكل التى تحول البيت إلى ساحة للمعارك .

٣ - يجب أن تقدم بعض الهدايا لأسرة زوجها فى المناسبات المختلفة ، فيسعد زوجها بسعادة أسرته .

٤ - يجب أن تشاطر أهل زوجها فى أفراحهم وأحزانهم ، وتساعدهم فى الأعمال المنزلية حتى يشعروا بأنها ليست دخيلة عليهم .

٥ - يجب أن تقلل من زيارة أمها للمنزل ، وعدم الجلوس معها على انفراد ، لأن ذلك يضايق أهل زوجها ، ويظنون أن الأم توجه ابنتها إلى تصرفات غير مستحبة .

* * *

نصيحة أم لابنتها

عندما أقدم الحارث بن عمر ملك كندة على الزواج من ابنة عوف الشيباني قالت لها أمها وهى تؤهلها له :

يا بنية : احملى عنى عشر خصال تكن لك ذخرًا وذكرًا : الصحبة بالقناعة ، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة ، والتعهد لموقع عينيه ، والتفقد لموضع أنفه ، فلا تقع عينه منك على قبيح ، ولا يشم أنفه فيك إلا أطيب ريح ، والتعهد لوقت طعامه ، والهدوء عند منامه ، فإن حرارة الجوع ملهبة ، وتنغيص النوم مغضبة ، وعليك بالحفاظ على بيته وماله ، والإرعاء على نفسه وحشمه وعياله ، فإن الاحتفاظ بالمال من حسن التقدير ، والإرعاء على الحشم والعيال من حسن التدبير ، ولا تفشى له سرًا ، ولا تعصى له أمرًا ، فإنك إن أفشيتِ سره لم تأمنى غدره ، وإن عصيت أمره أوغرت صدره ، ثم اتقى الفرح إن كان ترحا ، والاكتئاب عنده إن كان فرحا ، فإن الأولى من التقصير ، والثانية من التكدير ، وكونى أشد ما تكونين له إعظامًا ، يكن أشد ما يكون لك إكرامًا ، وأشد ما يكون لك حبًا وودًا .

* * *

تربية الأولاد

أولادنا هم ثمرة حياتنا وفلذات أكبادنا ، وهم ودائع ثمينة بين أيدينا ، والأبناء الصالحون هم منتهى آمال الآباء ، وخير أعمالهم فى الدنيا والآخرة ، وبقدر ما نهتم بتربية أولادنا بقدر ما ينشأوا نشأة طيبة ، فنسعد بهم ، وتقر أعيننا برؤيتهم عندما يكبرون ، فنحس بأننا أدينا رسالتنا التى كلفنا الله بها ، فتطمئن قلوبنا وترتاح نفوسنا ، قال رسول الله ﷺ : « **كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته : فالرجل راع فى بيته ومسئول عن رعيته** »[1] ، وكلنا لا نحب أن يكون هناك أحد أحسن منا إلا أولادنا ، ولهذا فنحن نستعذب كل مر ، ونضحى بكل غال فى سبيل تربيتهم ورعايتهم ، ويبدأ الاهتمام بالأولاد منذ ولادتهم بالعناية بهم جسدًا وروحًا ونفسًا .

يبدأ الطفل منذ ولادته فى اكتشاف ما حوله ، ويشتاق إلى معرفة كل ما يراه ، وكلما نما جسم الطفل وكبر كلما احتاج إلى التوجيه والإرشاد ، وعلينا أن نفهم أطفالنا ونعرف احتياجاتهم حتى نستطيع التعامل معهم بالطريقة التى تجعلهم يتجاوبون معنا بمحض اختيارهم .

ويقول علماء التربية : إن ما يتم غرسه من قيم ومفاهيم للطفل حتى سن السادسة يصعب تغييره فى المراحل التالية ، لذلك يجب علينا إعطاء هذه المرحلة اهتمامًا كبيرًا وتخصيص وقت كاف لتوجيه الطفل وإرشاده وتعويده على الخصال الطيبة ، وعلينا أن ندرك الحقائق الآتية :

١ - الطفل الصغير يحب اللعب حبًا شديدًا ، وهذه هى طبيعته التى فطره الله عليها ، وهو يمتلك طاقة كبيرة تدفعه إلى الحركة والنشاط ، وقد قيل : إن الطفل شيطان كبير فى وعاء صغير ، بسبب زيادة نشاطه وحركته ، وليس للطفل طريقة أخرى لاستخدام طاقته إلا فى اللعب ، فهو لا يهتم بأمور الحياة ،

---

(١) أخرجه البخارى (٦/٢) ، (١٩٦/٣) .

ولا ينشغل بمسئولية ولا يحمل همًّا ولا يفكر فى الغد ، ونحن الكبار نفهم الأشياء بمجرد النظر إليها ولكن الأطفال يتطلعون إلى الأشياء ولا يفهمونها ، ولذلك يلمسونها بأيديهم ويستعملونها فى اللعب ولا يقدرون قيمتها كما نقدرها .

٢ - لا يهم الطفل الهدوء أو النظافة أو الإنصات للغير ولا يعبأ بهذه الأشياء ، وأفضل طريقة للتعامل مع الطفل هى النزول إلى مستواه والتحدث معه بما يفهمه ، وعدم منعه من اللعب لأنه أغلى وأحلى شىء عنده .

ما يحتاج إليه الطفل :

يمكن حصر احتياجات الطفل بوجه عام فيما يأتى :

١ - بيت نظيف مرتب وغرفة خاصة إن أمكن .

٢ - طعام كاف حسن الإعداد فى مواعيد منتظمة .

٣ - ملابس مناسبة تكفل له الراحة .

٤ - هواء طلق وشمس مشرقة .

٥ - مكان للعب داخل المنزل أو خارجه .

٦ - الطمأنينة فى أسرة يأخذ فيها قسطًا وافرًا من محبة الوالدين والإخوة .

٧ - فحص طبى شامل فى فترات منتظمة .

* * *

معاملة الطفل

١ - الطاعة العمياء :

إرغام الطفل على الطاعة العمياء أسلوب خاطئ تمامًا ، وليس هو الطريق الصحيح لتربية الطفل بل إن المرونة والتفاهم فى جو من العطف والحنان يحل معظم المشكلات ، وإذا أصر الطفل على عناده مرة فلا مانع من الاستجابة لرغبته طالما أنه لا يوجد ضرر من ذلك ، مع ضرورة بذل كل جهد لتعويده على الطاعة شيئًا فشيئًا دون ضغط أو قسر .

٢ - تقليد الوالدين :

يحاول الطفل دائمًا أن يقلد والديه ؛ لأنه يرى فيهما مثله الأعلى ، فإذا كان الأب دائم الثورة والصياح ، فإن الطفل يتعلم ذلك منه ويقلده ، ويثور على إخوته وأصدقائه فى كل مناسبة فينشأ حاد الطبع سريع الغضب .

٣ - القسوة :

القسوة فى معاملة الطفل قد تؤدى به إلى العصبية والعناد ، وهو تعبير صارخ عن تبرمه وسخطه لأن الطفل يحتاج بطبيعته إلى الشعور بالأمن والطمأنينة ، وهو عادة يستجيب لعطف الوالدين ، ويحتج على قسوتهما بوسائله الخاصة ، وتستطيع الأم بدلًا من تعنيف الطفل أو عقابه كلما أراق الطعام على ملابسه مثلًا أن تخصص له فوطة يضعها على صدره حتى يحافظ على نظافة ملابسه ، وهكذا يمكنها أن تهيئ له الوسائل التى تقضى على ما يسببه من مشاكل فى محيط الأسرة .

٤ - البكاء والغضب :

إذا كان الطفل كثير البكاء والغضب فلابد من البحث عن السبب ، فقد

يكون مريضًا أو متعبًا ، أو مضطرب المزاج ، أو جائعًا مع ملاحظة أن تنفيذ طلبات الطفل كلما صاح أو بكى يشجعه على اتباع هذه الطريقة للحصول على كل ما يريد ، ولذلك لابد من تعويد الطفل على الهدوء والبعد عن التهديد بالغضب والبكاء ، مع ملاحظة أن بكاء الطفل الصغير يوسع أمعاءه ، ويفسح صدره ، ويفيده كثيرًا .

٥ - مركز الاهتمام :

قد يجعل الطفل نفسه مركز اهتمام الأسرة احتجاجًا على انصراف الأم عنه أو إهمالها لشأنه بسبب انشغالها أو تعبها ، وعلى الأم أن تتفهم ذلك جيدًا ، ولا تهمل طفلها ، لأى سبب من الأسباب .

٦ - الكذب على الطفل :

قد يخدع الأب طفله ويكذب عليه بأن يعده بشراء لعبة أو ملابس جديدة إذا نجح فى مدرسته ، ثم لا يفى بوعده ، أو يعده بالذهاب إلى نزهة أو حديقة ثم يأخذه إلى الطبيب ، وفى هذه الحالة سيشعر الطفل بأن أباه قد كذب عليه ، فيحس بالضيق والقلق ، وسيغرس هذا السلوك فى الطفل اتجاهًا إلى الكذب وعدم الوفاء بالوعد .

٧ - التدليل :

كثرة تدليل الطفل والمبالغة فى إجابة طلباته تفسده وتؤثر عليه عندما يكبر حيث يتعود على تحقيق جميع رغباته ، فإذا لم تتحقق تصرف تصرفًا غير لائق ، أو انطوى على نفسه وأصبح نهبًا للأمراض النفسية .

٨ - الهوايات :

يجب أن نشغل الطفل بهواية تساعده على استنفاد طاقته الجسمية والحيوية التى يتمتع بها ، ولا يضيع هذه الطاقة فى العبث بحاجيات غيره من الأطفال الصغار أو معاكستهم .

٩ - ممتلكات الطفل :

لا يجوز اللعب بممتلكات الطفل أو السماح لأى شخص بالعبث بها ، وعلينا أن نشجعه على ترتيب لعبه وأدواته والمحافظة عليها .

١٠ - التشاجر :

تشاجر الأطفال فى البيت مع بعضهم أمر طبيعى ، فالطفل الكبير يحاول السيطرة على إخوته الصغار ، فيتشاجرون معه لإيقاف هذه السيطرة وللدفاع عن أنفسهم .

كما أن الأطفال الذكور يحاولون السيطرة على البنات ، وقد يتهكم الطفل الناجح على الطفل الفاشل ، وقد يتشاجر بعض الإخوة مع أخيهم الصغير إذا كان مدللًا ومقربًا من الوالدين ، وعلى الوالدين أن يبحثا عن أسباب شجار الأطفال ، والعمل على منعها بشتى الوسائل ، وأن يعاملا الأطفال معاملة متساوية دون أى تحيز لأحد .

١١ - مناقشة مشاكل الأطفال :

لا يجوز مناقشة مشاكل الطفل أو عيوبه مع الآخرين على مسمع من الطفل نفسه ، فإن ذلك يجعله يحس بالقلق والضيق ، وقد يؤدى إلى عصبيته وعناده ، وإذا أردنا أن نستشير أصدقاءنا فى حل بعض المشاكل المتعلقة بالطفل فليكن ذلك على انفراد وليس أمام الطفل نفسه .

١٢ - الميل للتخريب :

يميل معظم الأطفال إلى التخريب بدافع من حب الاستطلاع ولا يدرك الطفل قيمة هذه الأشياء ، وقد يقوم بفك لعبة يلعب بها ، أو إتلاف ساعة يجدها أمامه رغبة فى معرفة أسرارها ، وليس فى هذا ما يدعو إلى الجزع أو الهلع ، وأفضل شىء أن يقدم الأب لطفله لعبة معدة للفك والتركيب ليلهو بها ، ويشبع حب الاستطلاع الذى يسيطر عليه إلى حد كبير .

توجيهات عامة لتربية الأولاد

١ - سياسة واحدة :

ارسم سياسة واحدة تتبعها مع زوجتك فى تربية الأولاد ، لأن اختلاف الأبوين فى هذه الموضوعات يسبب مشاكل كثيرة للأسرة وللأولاد ، كما يجب البعد عن المشاحنات والخناقات مع زوجتك ، لأنها تضر الأولاد ضررًا بليغًا لعدم وجود استقرار فى المنزل .

٢ - غرس الفضائل المختلفة :

احرص على تعليم أولادك الفضائل المختلفة كالصدق ، والشجاعة ، والحلم ، والطاعة ، والأمانة ، والبر بالوالدين ، والمحافظة على المواعيد ، والاعتماد على النفس ، والوفاء بالوعد ، وغيرها ، ولا تترك لهم الحبل على الغارب ، أو تعتمد على أمهم فى رعاية شئونهم بمفردها ، لأن الأم لا تستطيع وحدها تحمل هذه المسئولية الجسيمة ، واعمل على كسب ثقة أولادك ومودتهم واجعلهم يتخذونك صديقًا ليشعروا بالراحة النفسية ويطلبوا منك النصيحة والتوجيه .

٣ - متابعة الدراسة :

اعمل ما فى وسعك لمتابعة أولادك فى دراستهم واستيعابهم للدروس ، وهيئ لهم أسباب النجاح والتفوق بتدبير المكان المناسب للاستذكار ، وتوفير الإضاءة الكافية والجو الهادئ ، والكتب والأدوات اللازمة ، وعودهم على الاعتماد على أنفسهم فى الاستذكار والتحصيل ، وإذا كانوا فى حاجة إلى مساعدتك فلا تبخل عليهم بها وكن متحمسًا لنجاحهم حتى يتحمسوا مثلك .

٤ - التعرف على الأصدقاء :

تعرف على أصدقاء أولادك ، وامنعهم من مصادقة الأولاد الفاشلين أو ذوى الأخلاق السيئة حتى لا تنتقل عدواهم إلى أولادك ، وقد قال النبى ﷺ :

« المرء على دين خليله (أى صديقه) فلينظر أحدكم من يخالل » [1] .

٥ - مشاكل الأسرة :

أطلع أولادك على بعض مشاكل الأسرة ، واطلب منهم المساهمة فى حلها على قدر استطاعتهم لأن إبعادهم عن هذه المشاكل ، أو إخفاءها عنهم سيخلق منهم شخصيات سلبية لا تعبأ بما يدور حولها ، ولا تهتم إلا بنفسها ومصالحها الخاصة .

٦ - القدوة الحسنة :

كن قدوة حسنة لأولادك ، واجعلهم يثقون بك ويعتبرونك مثلهم الأعلى ولا تفعل الأشياء التى تنصحهم بعدم فعلها كالإهمال أو الكذب أو عدم الوفاء بالوعد ... إلخ . قال تعالى : ﴿ أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ ﴾ [2] .

وقال الشاعر :

لا تَنْه عن خُلُقٍ وتأتى مثله   عارٌ عليك إذا فعلت عظيم

٧ - تبادل الحب :

عود أولادك على أن يحب بعضهم بعضًا ، وأن يكون التفاهم بينهم تامًا ، واعمل على حل مشاكلهم مع بعضهم ، واتخاذ الاحتياطات اللازمة لعدم تكرارها ، وحاول شغل أوقات فراغهم فيما يفيد ، فلا يجدوا لديهم وقتًا للمشاجرات مع بعضهم ، وعودهم على الاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه .

٨ - مناقشة الاحتياجات :

إذا طلب منك أحد أولادك نقودًا لشراء بعض الكتب أو الملابس أو غيرها فيجب مناقشته لمعرفة مدى حاجته إلى ما يطلب ؛ فإذا اقتنعت بوجهة نظره فنفذ طلبه فى حدود الإمكانات المتاحة للأسرة ، وبهذه الطريقة تعود أولادك على أسلوب المناقشة الصحيح والأخذ بوجهة نظر الطرف الآخر بعد الاقتناع بها .

---

(١) أخرجه الترمذى رقم (٢٣٧٨) ، وأحمد (٢/٣٠٣) .

(٢) سورة البقرة الآية : ٤٤ .

٩ - اختيار الهوايات :

وجه أولادك إلى اختيار بعض الهوايات المفيدة لمزاولتها فى أوقات الفراغ كالرسم ، والقراءة ، وجمع الطوابع ، وكتابة القصص وغيرها حتى يروحوا عن أنفسهم وينموا قدراتهم ، ويوسعوا دائرة معلوماتهم مع حثهم على المشاركة فى بعض الأعمال المنزلية كُلٍّ بقدر طاقته وحسب فراغه ، لتعويدهم على التعاون وتحمل المسئولية .

١٠ - الذهاب إلى السوق :

عود أولادك على الذهاب إلى السوق وشراء بعض اللوازم المنزلية وبين لهم طريقة اختيار السلع التى يشترونها ، وكيفية محاسبة البائعين مع لفت نظرهم إلى ألاعيب البائعين ، وأساليب الغش فى البضاعة أو فى الميزان .

١١ - الاشتراك فى اللعب :

لتعميق الروابط الأسرية لابد من مشاركة أولادك في لعبهم ولهوهم من وقت لآخر ، وبذلك تضرب عصفورين بحجر واحد لأنك ستسعد أولادك باشتراكك معهم فى قضاء وقت ممتع ، وستجد مناسبة طيبة للترفيه عن نفسك وإراحة أعصابك من عناء العمل . قال صلى الله عليه وسلم : « روحوا القلوب ساعة بعد ساعة ، فإن القلوب إذا كلت عميت »[١] .

١٢ - سير العظماء :

عرف أولادك بسير العظماء والمخترعين ، وحدثهم عما بذلوه من جهد ووقت ومال للوصول إلى أهدافهم ، وتحقيق أمنياتهم ، وبين لهم الاختراعات المهمة التى تم اكتشافها فى القرنين الأخيرين كالتليفزيون والآلات الحاسبة ، والتليفون ، والكمبيوتر وغيرها ، وحثهم وشجعهم على القراءة والتفكير والابتكار ، واسرد عليهم على سبيل المثال كيف صنع أديسون المصباح الكهربائى بالسهر فى معمله وعمل التجارب المضنية سنوات طويلة لاختراع هذا المصباح

---

(١) انظر كنز العمال رقم (٥٣٥٤) ، إتحاف السادة المتقين (٣٠٨/٥) .

العجيب الذى أضاء حياتنا بفضل إصراره على تحقيق هدفه .

١٣ - النواحى الدينية :

اهتم كثيرًا بالنواحى الدينية ، وعلم أولادك الصلاة واطلب منهم صيام شهر رمضان ، وبين لهم أهمية قراءة القرآن الكريم وحفظه ، وكذلك الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر حتى ينشأوا نشأة دينية طيبة تعصمهم من الخطأ والزلل .

١٤ - بطء التعليم :

إذا شعرت أن فى أولادك من هو بطىء التعليم فيمكنك التأكد من ذلك بملاحظة الآتى :

١ - أنه يميل إلى أداء عمله مضطرًا أو تحت الضغط .

٢ - أنه يقبل حلًا وسطًا أو نتيجة تقريبية بدلًا من الدقة فى العمل .

٣ - أنه يفضل النتائج السريعة وليس عنده صبر .

٤ - أنه يميل إلى أن يؤدى عملًا يحقق أهداف أو أفكار شخص آخر .

وأفضل طريقة للتأكد من بطئ التعليم هو عمل اختبار ذكاء له ، وذلك بعد بحث حالته الصحية ، وهل يبدو عليه المرض أو الشحوب أو سرعة التعب ؟ وهل بصره ضعيف أو شهيته ضعيفة ؟ وإذا كان يشكو من أحد هذه الأعراض فبادر بعلاجه مع توجيهه إلى التدريب المستمر ودفعه إلى الملاحظة والمشاهدة وزيارة المعارض والاشتراك فى الرحلات عملًا بالحكمة الصينية التى تقول : « إن نظرة واحدة تساوى ألف كلمة » .

١٥ - تذوق الجمال :

حبب لأولادك تذوق الجمال والإحساس به فى كل مكان ، فى المنزل ، فى المدرسة ، فى الشارع ، وهيئ لهم فرصة التفرج على اللوحات والمتاحف والمناظر الجميلة ، فإن الإحساس بالجمال يرقى بالتفكير ، ويهذب النفس ، ويزيل القلق ، وفى الحديث الشريف : « إن الله جميل يحب الجمال »[١] .

---

(١) أخرجه مسلم فى الإيمان رقم (١٤٧) ، وأحمد (١٣٣/٤) .

فن معاملة الناس

معاملة الناس على جانب كبير من الأهمية ، وإذا عرف الإنسان كيف يعامل الآخرين استطاع أن يحظى بودهم وحبهم ، ويكسب كثيرًا من الأصدقاء بكل سهولة ، وينبغى أن يدرك الإنسان فى معاملته للناس أنه لا يعامل أهل منطق بل أهل عواطف وشعور ، وأن الأنفس حافلة بالأهواء ملأى بالغرور والكبرياء والأنانية ، فليعاملهم على هذا الأساس ، وليعمل ما فى وسعه ليرضى غرورهم وأهواءهم ، وهناك بعض القواعد والأسس التى وضعها الباحثون والدارسون لعلم النفس الاجتماعى والتى ترشد الإنسان إلى الطريقة الصحيحة التى يجب اتباعها فى معاملة الناس ، والتى تكسبه شخصية جذابة واسعة الأفق ، ثاقبة البصر ، قادرة على إرضاء الآخرين وإسعادهم ، وتجنب الأخطاء التى يفعلها أغلب الناس والتى تتسبب فى مضايقة الآخرين وضيقهم وإحراجهم .

١ - تجنب صيغة الأمر :

لا تطلب من أحد شيئًا بصيغة الأمر ، ولو كان مرءوساً لك أو أصغر منك سنًا ، أو أقل منك مركزًا ؛ لأن توجيه الأوامر للناس يقابل دائمًا بالامتعاض والسخط ، فكل إنسان ولو كان فقيرًا معدمًا له كرامته التى يحرص عليها وهى أغلى شيء عنده ، ولهذا فإن إصدار الأوامر إليه يجرح كبرياءه ويضايقه ، فعود نفسك على تجنب إصدار الأوامر ، واستبدلها ببعض العبارات اللائقة فى معاملتك مع الناس كأن تقول : (هل عندك مانع من ...) (ما رأيك فى ...) (هل يمكنك مساعدتى فى ...) (هل أقدر أن ...) وبهذه الطريقة الذكية يمكنك إرضاء الآخرين ودفعهم إلى الاستجابة لطلبك دون حرج أو ضيق .

٢ - تجنب الرفض الصريح :

لا ترفض طلب أى إنسان رفضًا مباشرًا ، فتسبب له الضيق والضجر ، وكن لبقًا فى الرفض وناقش الطالب مناقشة موضوعية ، وأشعره باهتمامك به ،

ورغبتك فى مساعدته مع توضيح سبب رفض طلبه ، كأن تقول له : إن طلبه معقول وإنك مقتنع به ، ولكن يصعب تحقيقه بسبب ... ، أو تقول له (ضع نفسك مكانى وستجد أنك عاجز عن عمل ما تطلبه ...) ، وهكذا ، والمهم أن يخرج الطالب من عندك وهو مقتنع أو شبه مقتنع بوجهة نظرك بدلًا من أن يخرج وهو ساخط متبرم .

٣ - الصوت الهادئ :

تحدث إلى الناس دائمًا بصوت هادئ لتكسب مودتهم وصداقتهم لأن الصوت الخالى من العطف أو الحنان ينفر الناس ويضايقهم كثيرًا ، وإذا أخطأ أحد الأشخاص ووجه إليك كلمة لم تعجبك فلا تغضب وتثور دفاعًا عن كرامتك ، بل اكظم غيظك ، ولا تقابل السيئة بالسيئة ، لأن ثورتك لن تجدى شيئًا ، وإذا تعودت على ضبط النفس والسيطرة على أعصابك سهل عليك ذلك ، شجع الناس بحديثك الهادئ تثبت لهم أنك إنسان مثقف مهذب ، أما الإنسان الجاهل فهو الذى يرفع صوته حينما يتحدث ، ولا يحترم شعور الآخرين ، قال تعالى فى نصيحة لقمان لابنه : ﴿ **وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ** ﴾ [(١)] .

وفى بعض الفنادق فى أمريكا ومطاعمها لافتات كتب عليها (المرجو عدم التحدث بأصوات عالية) .

٤ - اسم الإنسان :

اسم الإنسان هو أحب الأسماء إلى نفسه ، فعندما تتحدث مع أحد معارفك ناده باسمه ، وكرره أثناء الحديث ، فإنك تسعده بذلك ، وإذا نسيت اسم شخص فلا تخبره بأنك نسيت اسمه ، ومن أهم ما يساعد الرئيس لينجح فى عمله تذكر أسماء من يعملون معه ؛ لأن نداءهم بأسمائهم يمنحهم إحساسًا

---

(١) سورة لقمان الآية : ١٩ .

بالأهمية والثقة ، ويشعرهم بَاهتمام رئيسهم بهم ، ومما تجدر الإشارة إليه أن العصب البصرى أقوى كثيرًا من العصب السمعى ، ولهذا فإن الإنسان لا يستطيع أن يتذكر الأسماء دائمًا لكنه لا ينسى أى وجه .

٥ - الابتسامة :

للابتسامة سحر عجيب فى نفوس الناس ، وهى لا تكلف شيئًا ، ولا تستغرق أكثر من لمح البصر ، ولكن أثرها يبقى طويلًا ، وتعتبر صدقة بغير مال ، ففى الحديث يقول رسول الله ﷺ : « **تبسمك فى وجه أخيك صدقة** »[1] ، والابتسامة تجدد الشباب وتهدئ الأعصاب ، وتشرح الصدر ، وتريح النفس ، وتحل المشاكل ، وتفتح قلوب الناس وتسعدهم ، **قال أحد الحكماء** : (أجمل منظر فى الوجود وجه مبتسم) ، ويقول المثل الصينى : (إذا كنت لا تعرف كيف تبتسم فلا تفتح دكانًا) ، ابتسم دائمًا وتفاءل فالابتسامة تضىء كل شىء حولك ، ابتسم إذا هاجمتك المخاوف والوساوس ، فإنك لا تستطيع أن تبتسم وتحس بالكآبة والضيق فى آن واحد .. ابتسم واضحك للدنيا ، فإن جمالها وحنانها وطيبتها ليس لها حدود ، وتذكر هذه العبارات : (عش مرحًا تعمر طويلًا) ، (اضحك تسمن) ، (اضحك يضحك لك العالم) ، (ابك تبك وحدك) ، كن مرحًا كلما أمكنك ذلك ، وانتهز كل فرصة لكى تبتسم وتضحك لتسعد نفسك وتسعد من حولك ، فإن الشخص المرح ينشر البهجة فيمن حوله ، ويحب الناس لقاءه والجلوس معه أطول وقت ممكن .

٦ - المدح والثناء :

تذكر دائمًا هذه العبارة السحرية المهمة (امدح تنجح) واستعملها فى معاملتك مع الناس ، فإن مدح الآخرين يأتى بالمعجزات ، ويمهد لنا طريق التغلب على الصعاب ، ويكثر من أصدقائنا ، ويقلل من أعدائنا ، ويجعل العيش سهلًا والحياة رغيدة ، فالمدح يخفف أعباء الحياة عمن تمدحه ، ويضفى عليها

---

(١) أخرجه الترمذى رقم (١٩٥٦) .

كثيرًا من البهجة والسرور ، استعمل هذه العبارة (امدح تنجح) فى كل مناسبة ولا تبخل بالمدح على كل من تعامله ، امدح أولادك يستجيبوا لك ويطيعوك ، امدح زوجتك تسعدها وتثلج صدرها ، امدح رئيسك تكتسب صداقته ، امدح مرءوسيك يبذلوا كل جهدهم فى أداء أعمالهم ، امدح البائع يعطيك أفضل ما عنده ، امدح الشخص الكسول تدفع عنه الكسل والخمول ، امدح كل شيء يستحق المدح تسعد الناس وتبهجهم ، فكل إنسان فى حاجة إلى تقدير الناس وثنائهم عليه .

ولكن هناك شيئًا مهمًا ينبغى عدم إغفاله ، وهو أن يكون المدح فى موضعه ، لأن المدح المزيف غش وخداع ، وإذا مدحت شخصًا بشيء ليس فيه فسيكتشف كذبك ، لأن كل إنسان أدرى بصفاته ، وسيعرف أنك تتملقه وتضحك عليه فلا يثق فيك .

قال ايمرسون : (كل شخص ألقاه يفوقنى فى ناحية واحدة على الأقل ، وفى هذه الناحية يمكن أن أمدحه أو أتعلم منه) ، فكن مبذرًا فى مدحك مسرفًا فى تقديرك يدخر الناس كلماتك ويذكروها سنوات طويلة حتى بعد أن تنساها أنت ، ولتتأكد من أثر المدح فى نفوس الآخرين ، تذكر كلمة مدح وجهها أحد إليك ، وتخيل مقدار ما أسعدتك هذه الكلمة وسببته لك من سرور واغتباط .

٧ - التقليد :

الإنسان بطبيعته يحب التقليد ويزاوله دون أن يشعر ، فهو يقلد الآخرين فى أقوالهم وأفعالهم عملًا بقانون الاقتصاد فى الجهد ، وهو يهدف إلى إراحة الإنسان من التفكير أو التصرف فى كثير مما يقابله اكتفاء بأن الآخرين قد سبقوه فى ذلك ، ولهذا فإنه يفعل مثلهم حتى لا يتعب نفسه فى البحث أو التفكير .

وقد تسأل شخصًا لماذا تفعل هذا؟ فيقول لك : إن كل الناس يفعلونه ، وهو فى رأيه سبب كاف ليفعل مثلهم ، وإذا تجمع بعض المارة فى الطريق لمشاهدة حادثة مثلًا ، فإن معظم الناس يقفون لرؤية الحادثة بدافع التقليد والفضول .

حاول إذن الاستفادة من هذه الحقيقة فى معاملتك للناس ، فإذا تحدث إليك شخص بانفعال وغضب ، فإن أفضل طريقة لتهدئته وامتصاص غضبه هى التحدث إليه برفق وبصوت منخفض ، فلا يلبث أن يفعل مثلك ويعود إليه هدوؤه بعد لحظات ، وإذا أردت أن تدفع شخصًا إلى احترامك فعامله باحترام ، وإذا أردت أن يهتم الناس بطلب معين فاهتم أنت بطلبهم ، وهكذا .. ضع هذه الحقيقة نصب عينيك واستفد منها فى كل وقت .

٨ - وجهة النظر المقابلة :

من أسرار النجاح فى معاملة الناس القدرة على إدراك وجهة النظر المقابلة ، ضع نفسك مكان محدثك وانظر إلى الأشياء من وجهة نظره ، تتجنب كثيرًا من المتاعب ويتسع أفق تفكيرك كثيرًا ، وإذا أردت أن تعرف مدى تأثير تصرف معين مع صديق لك فافرض أنه فعله معك ، واسأل نفسك عن شعورك حياله ، وإذا أردت أن تطلب شيئًا من أحد ففكر فيما كنت تفعله إذا طلب منك هذا الشيء ، ضع نفسك مكان طفلك الصغير تدرك على الفور لماذا يلهو ويصيح ويملأ الدنيا ضجيجًا ، وإن كنت لاتقبل أن يعاملك رئيسك باحتقار أو بتجهم فإن مرءوسيك لا يقبلون ذلك منك أيضًا ، اتبع هذه الطريقة فى معاملتك مع الآخرين ترح أعصابك ، وتحل مشكلاتك ، وتكسب حب الناس وتعاونهم معك وإعجابهم بك .

٩ - الإنصات :

كن مستمعًا طيبًا وشجع محدثك على الكلام ، ولا تقاطعه حتى ينتهى من حديثه ، وبذلك تسعده وتريح أعصابه ، فليس يسر الإنسان شيء بقدر ما يسره إنصات الناس إلى حديثه ، وعدم مقاطعتهم له ، وكثير من الناس لا يعرفون ذلك ، وتراهم يقاطعون غيرهم ، ولا يتركون لهم الفرصة للتحدث على الإطلاق .

لقد خلق الله للإنسان لسانًا واحدًا وأذنين اثنتين لكى يتكلم قليلًا ويسمع كثيرًا . ويقول المثل القديم : (إذا كان الكلام من فضة يكون السكوت من ذهب) ، ويقول أحد الحكماء : (إذا جالست الجهال فأنصت إليهم ، وإذا

جالست العلماء فأنصت إليهم ، فإن فى إنصاتك للجهال زيادة فى الحلم ، وفى إنصاتك إلى العلماء زيادة فى العلم) .

اترك لمحدثك حرية الكلام كما يحلو له ، ولا تقاطعه أبدًا ففى الاستماع إلى الناس فوائد كثيرة وتسلية أكيدة ، وتأكد أن إنصاتك إلى جليسك سيسعده ، ويجعله يفرغ ما فى صدره من المتاعب والهموم التى لا يخلو منها أى إنسان ، ولن ينسى لك هذا الجميل مدى الحياة .

١٠ - الاعتراف بالخطأ :

إذا أخطأت فاعترف بخطئك على الفور ولا تخجل من هذا الاعتراف ، فكل إنسان يخطئ ، وليس هذا عيبًا تخجل منه ، وتأكد أن الاعتراف بالخطأ يدل على شجاعتك الأدبية وحسن خلقك ، وكل إنسان يستطيع بسهولة أن يجادل ويدافع عن خطئه مما يثير الناس ويضايقهم ، ولكن الاعتراف بالخطأ أفضل كثيرًا من الجدال ، وسيدفع الآخرين إلى احترامك والإعجاب بك ، ومن الأفضل أن تعترف بخطئك بنفسك بدلًا من أن يوجه الآخرون نظرك إلى الخطأ ، ولو اعترفت بخطئك فإن الناس سيسعدون بذلك ويقدرون صدقك وشجاعتك ويعملون على تهوين هذا الخطأ وتبريره لإرضائك ، اعترف بخطئك تسترح وتريح الآخرين ، وتنتهى المشاكل .

١١ - النَّصيحة :

الإنسان الأنانى لا يحاول ولا يفكر فى توجيه الناس لإصلاح أخطائهم ، لأنه لا يهتم إلا بنفسه ، قال النبى ﷺ : « من رأى منكم منكرًا فليغيره بيده ، فإن لم يستطع فبلسانه ، فإن لم يستطع فبقلبه وذلك أضعف الإيمان » [١] . وقال تعالى فى سورة لقمان وهو يعظ ابنه : ﴿ **يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الأُمُورِ** ﴾ [٢] .

---

(١) أخرجه أحمد (٣/١٠) ، وأبو داود رقم (١١٤٠) .
(٢) سورة لقمان الآية : ١٧ .

والطريقة الصحيحة لتوجيه شخص إلى خطئه هى أن يكون ذلك على انفراد وليس أمام الناس حتى لا تحرجه ، ويجب أن تبدأ فى حديثك معه بالإشارة إلى بعض ما يعجبك فيه ، ثم توضح له خطأه بلباقة لكى يستمع إليك بقلب مفتوح ونفس راضية ، وسرعان ما ستجد منه الاستجابة ، وثق أن توجيه الناس بهذه الطريقة الذكية سيسعدهم ويقابل منهم بالسرور والاغتباط ، وسيشعرهم بكرم أخلاقك واهتمامك بهم ، فلا تبخل بالنصيحة على أحد وتكن أنانيًا .

١٢ - مساعدة الناس :

أفضل طريقة لاكتساب الأصدقاء والمحافظة على علاقات طيبة معهم هى أن تحب للناس ما تحبه لنفسك ، وأن تكون مستعدًا لتقديم يد المساعدة إلى من يحتاج إليها ولو لم يطلبها منك . سارع إلى مساعدة شخص سقط منه شىء فى الطريق بالتقاطه وإعطائه له ، قم باستدعاء الطبيب لجارك إذا أصيب بأزمة صحية ، اترك مقعدك فى الأتوبيس لسيدة مريضة أو شخص طاعن فى السن ، تكن اجتماعيًا وتكسب محبة الناس وصداقتهم ، قال النبى ﷺ : « لأن أمشى مع أخ فى حاجة أحب إلىّ من أن أعتكف فى مسجدى هذا شهرًا »[1] .

١٣ - الاستشارة للإرضاء :

إذا أردت أن تسعد شخصًا وتبهجه فاستشره فى أى شىء يتناسب مع قدراته ومعلوماته ؛ لأنه سيشعر حينئذ بالزهو والابتهاج ؛ لأنك تقدر خبرته وتجاربه ، ولا يهم بعد ذلك أن تنفذ رأيه ونصيحته ، فيكفى أنك أسعدته بالاستماع إلى رأيه والتظاهر بموافقته عليه . ضع هذا المبدأ أمامك : (ليس من الضرورى أن تعمل بنصيحة شخص ما لكى تبهجه يكفى أن تطلبها منه) .

١٤ - فن الحديث :

١ - فكر قليلاً قبل أن تتحدث ليكون حديثك مقبولًا ومناسبًا لأن التسرع فى الكلام قد يؤدى إلى الخطأ .

---

(١) أخرجه الطبرانى فى الكبير (١٢/٤٥٣) .

٢ - عندما تتحدث لا تكرر شيئًا قلته فى نفس الجلسة ؛ لأن تكرار الكلام ممل وغير مقبول .

٣ - التحدث بسرعة يضايق السامع ، والتحدث ببطء يجعله يمل الإصغاء .

٤ - الصوت الخالى من العاطفة أو الحنان ينفر الناس ، والصوت الرقيق يستأثر بالسامعين .

٥ - فى المقابلات المهمة رتب أفكارك وأقوالك قبل إتمام المقابلة واستعد لها استعدادًا طيبًا .

٦ - النظر إلى عينى أى شخص وهو يتحدث إليك يساعدك على معرفة مدى صدقه أو كذبه ، فإن كانت نظراته ثابتة فكلامه صادق ، وإن كانت زائغة مضطربة فكلامه غير صحيح .

٧ - تعود الصمت فإنه يكسب المحبة والوقار ، وقد يكون الصمت أبلغ من الكلام فى بعض الأحوال .

٨ - إذا سئلت سؤالًا وكنت لا تريد أن ترد عليه تظاهر بأنك لم تسمع السؤال أو لم تفهمه ، وغير الحديث بلباقة لتهرب من الرد على السؤال .

* * *

إرشادات متنوعة

١ - الأشياء المهمة :

إذا أردت أن تعمل شيئًا يهمك وتحرص على أدائه بإتقان فاعمله بنفسك ولا تكلف به أحدًا غيرك ، فلن يعمله أحد كما تحب ، وقد قيل : « ما حك جلدك مثل ظفرك ، فتول أنت جميع أمرك » وهذا صحيح مائة فى المائة .

٢ - الإصلاحات المنزلية :

إذا احتاج شيء فى المنزل إلى الإصلاح فبادر بإصلاحه فى أسرع وقت ولا تؤجله ؛ لأن تأخير الإصلاح يترتب عليه زيادة الخلل وبالتالى زيادة التكلفة ، واعمل بالمثل الإنجليزى الذى يقول : (A stitch in time saves nine) (أى أن الغرزة الواحدة فى الوقت المناسب توفر ٩ غرزات) .

٣ - الأدوات الزائدة :

استغن عن الأدوات والملابس والمنقولات الزائدة التى لا تحتاج إليها ؛ لأن تكديسها بالمنزل سيكون مصدرًا للمضايقة وإقلاق الراحة خاصة بالنسبة للشقق الصغيرة ، وسيكون الاحتفاظ بها لا مسوغ له ، وضرره أكثر من نفعه ..

٤ - الإلحاح :

الإلحاح أسلوب ناجح ومضمون مائة فى المائة ، فإذا كانت لك حاجة مهمة عند أحد فاطلبها منه مرة بعد أخرى ولا تيأس على الإطلاق ، وسيضطر إلى إجابة طلبك نتيجة للإلحاح الزائد ، وإذا أقرضت أحدًا نقودًا وماطلك فى السداد ، فإن الإلحاح هو الطريق الوحيد لاسترداد نقودك ، وقد قيل : (ما ضاع حق وراءه مطالب) .

٥ - الاحتفاظ بكراسة لقيد كل ما يهمك :

احتفظ بكراسة تكتب فيها كل شيء يهمك ويفيدك أو يعجبك ، سمعته

فى الراديو ، أو من بعض أصدقائك ، أو زملائك أو قرأته فى الصحف والكتب ، وبذلك تظل محتفظًا بهذه المعلومات دائمًا وتستفيد منها كلما رجعت إليها من وقت لآخر ، لأن الاعتماد على الذاكرة غير كاف على الإطلاق ، وكلما زادت معلوماتك وخبراتك زادت ثقتك بنفسك ، وفى قدراتك المختلفة .

٦ - العناية بالمظهر :

اعتن بمظهرك وملابسك لإنماء ثقتك بنفسك وجذب احترام الآخرين لك فى كل مكان لأن المظهر الشخصى للإنسان له تأثير كبير فى هذا الاحترام ، وتأكد أن ملابسك اللائقة كنز ثمين يمكنك استغلاله فى كل وقت وفى كل مناسبة .

٧ - التظاهر بعدم الخوف :

كل إنسان يشعر بالتردد عندما يحاول أن يعمل شيئًا جديدًا أو يواجه موقفًا حرجًا ، وعليه أن يسيطر على أعصابه ويتصرف كأنه غير خائف وسيتحول الأمر بعد لحظات من تظاهر إلى حقيقة ، جرب ذلك وستدهش للنتيجة .

٨ - مشاكل الأغنياء :

قد يتمتع الفقير بحياته أكثر مما يتمتع بها الغنى ، هل تصدق ذلك ؟ إنها الحقيقة التى توصل إليها الباحثون ، لأن مشاكل الفقير محدودة ، ومشاكل الغنى كثيرة لا حصر لها ، فهو يخشى العودة إلى الفقر ، ويطمع فى زيادة ثروته ويخاف من الحسد ومن السرقة ، ويتوجس خيفة من أقربائه وأصدقائه ، ويعتقد أن الناس يحقدون عليه ويطمعون فيه ولا يحترمونه إلا بسبب ثروته ، فاقنع بحالتك واحمد الله على ما أعطاك تشعر بالسعادة وراحة البال ، وفى المثل المعروف (القناعة كنز لا يفنى) وقد قيل (يغلب الزمن من يرضى به) .

٩ - الاحتفاظ بالسر :

احتفظ بسرك فسرك أسيرك ، فإذا بحت به لأحد صرت أسيره ، عود

نفسك على الاحتفاظ بأسرارك ولا تبح بها لأحد ولو كان صديقًا مخلصًا ، فقد ينقلب الصديق عدوًا فيكون عارفًا بأسرارك ومواطن الضعف فيك ، فيلحق بك الأذى أو يسعى فى إضرارك .

قال الشاعر :

احذرْ عدوَّك مرة واحذر صَدِيقك أَلْف مَرَّة

فلربما انقلب الصديقُ فكان أعلم بالمضرَّة

وقال عمرو بن العاص رضى الله عنه : (ما استودعت رجلًا سرًا فأفشاه فلمته ؛ لأنى كنت أضيق منه صدرًا حين استودعته هذا السر) .

وسأل قسيس القائد الأمريكى ستوفوال جاكسون عن خطته الحربية فقال له القائد : (تستطيع أن تحتفظ بالسر؟ ، فأجاب القسيس : بلا شك ، فقال القائد الأمريكى : وأنا كذلك) !

١٠ - الإتقان :

أتقن كل عمل تعمله إتقانًا كاملًا تسعد به وترضى عنه ، وتطمئن إلى أنك لم تضع وقتك وجهدك هباءً ، وقد أتقن الله عز وجل صنع مخلوقاته كلها ، وأضفى عليها جمالًا وبهجة ونظامًا وتنسيقًا ليس له حدود ، قال تعالى فى سورة السجدة : ﴿ **الَّذِى أَحْسَنَ كُلَّ شَىْءٍ خَلَقَهُ** ﴾ [(١)] ، وقال فى سورة التين : ﴿ **لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِى أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ** ﴾ [(٢)] ، وقال النبى ﷺ : « إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملًا أن يُتقنه » [(٣)] .

فاجعل الإتقان أسلوبك وهدفك فى كل شيء تعمله ، فى البيت ، وفى العمل ، وفى الطريق ، وفى النادى ، وفى كل مكان ولا تحد عنه أبدًا ، واحترم عملك وابذل فيه كل جهدك ، فاليابانيون يحترمون عملهم احترامًا شديدًا

(١) سورة السجدة الآية : ٧ .

(٢) سورة التين الآية : ٤ .

(٣) انظر مجمع الزوائد (٩٨/٤) ، وكشف الخفاء (٢٨٥/١) .

ويعتبرونه عبادة ، ويقولون إن من يهمل فى عمله كمن يفرط فى شرفه ، ولا يرضى أحد منهم أن يعمل عملًا بأقل من نسبة ١٠٠٪ ، وكل خطأ فى العمل مهما كان صغيرًا لابد له فى اليابان من حساب عسير ولا يمكن التسامح فيه ، لأن الخطأ الصغير يمكن أن يصبح كبيرًا ، وقد يؤدى إلى نتائج خطيرة ، فاحترم عملك وتفانى فى أدائه تشعر بالبهجة والسعادة ، وإن كان عملك بغيضًا أو مرهقًا ، فحاول أن تجعله مسليًا أو ممتعًا وسوف ترى أنه بمرور الوقت سيكون كذلك .

١١ - الاستشارة :

إذا قابلتك مشكلة معينة وعجزت عن حلها فاستشر أصحاب الرأى لتظفر بمساعدتهم وتوجيههم ، وقد قيل : (ما خاب من استخار ، ولا ندم من استشار) ، وقيل : (الاستشارة راحة لك وتعب لغيرك) وقال قس بن ساعدة الأيادى لابنه : (لا تشاور مشغولًا وإن كان حازمًا ، ولا جائعًا وإن كان فهمًا ، ولا مذعورًا وإن كان ناصحًا ، ولا مهمومًا وإن كان عاقلًا ، فالهم يعقل القلب فلا يتولد منه رأى ولا تصدق به روية) .

وأفضل طريقة للتخلص من مشكلة تضايقك هى التحدث عنها مع شخص لديه الاستعداد للاستماع إليك بصدر رحب دون أن يقاطعك ، لأن مجرد التحدث عن المشكلة يخفف أثرها ويريح أعصابك كالذى يحمل حقيبة ثقيلة ويمشى بها ، ثم يضعها على الأرض فيحس بالراحة بعد التعب ، والذين يعانون بعض المشاكل النفسية سرعان ما يتخلصون منها عندما يتحدثون عما يضايقهم مع الطبيب النفسى الذى ينصت إليهم طويلًا فى عدة جلسات ، حتى يفرغوا ما عندهم من الهموم والمتاعب وتعود إليهم الراحة النفسية التى ينشدونها .

١٢ - الجدال :

يقول فرانكلين : (إذا جادلت وتحديت فقد تنتصر ولكنه نصر أجوف ؛ لأنك ستخسر حسن علاقتك مع محدثك ، فماذا تفضل : انتصارًا أجوف أم

علاقة طيبة بالرجل ، وأنت قلما تفوز بالاثنين معًا) .

لذلك لا تجادل أحدًا ، واعلم أن أفضل السبل لكسب الجدال هو أن تتجنبه ، وإذا اضطررت إلى المناقشة فاجعل كلامك خاطفًا ، وحاول أن تصل إلى جوهر الموضوع فى دقيقة واحدة من بدء الحديث ، واستعمل الألفاظ المناسبة التى لا تؤذى الشعور ، وافترض الذكاء فيمن تناقشه ولا تضع وقتك فى شرح التفاصيل ، واختم حديثك بعبارة مجاملة لتترك فى محدثك أثرًا طيبًا وتكسب صداقته .

١٣ - الترفيه :

الترفيه نوعان : إيجابى وسلبى ، ويتمثل الترفيه الإيجابى فى أداء بعض الرياضات أو الهوايات كالسباحة والمشى والجرى وركوب الخيل وغيرها ، وهو النوع الذى تخرج إليه ، أما الترفيه السلبى فهو الذى يأتى إليك فى منزلك كعمل حفلات سمر لأقاربك وأصدقائك وقضاء وقت ممتع معهم ، وهذا يؤدى إلى إراحة الأعصاب وجلب السرور والبهجة للجميع ، فعليك بالترفيه الإيجابى والسلبى معًا كلما كان ذلك ممكنًا .

١٤ - سلوكيات « واتيكيت » :

- لا تسأل أحدًا عن أشياء خاصة به مثل راتبه الشهرى أو عمره أو درجته المالية أو مدخراته .

- لا تغادر قاعة الاجتماعات أو الحفل أو المحاضرة قبل انتهائها ، وإذا اضطررت إلى ذلك فليكن خروجك فى هدوء تام بحيث لا يشعر بك أحد .

- تفادى الاصطدام مع الشخص النازل على السلم ، أو الداخل إلى الباب ؛ لأن له الأولوية .

- إذا وجه إليك شخص ثقيل الظل عبارة جارحة فى مكان عام فأفضل رد عليه هو إهماله والتظاهر بعدم سماع كلامه ، ولا تشتبك معه فى مشاجرة لا جدوى منها أمام الناس .

– تجنب المغالاة فى إبداء مشاعرك بالإكثار من التقبيل والاحتضان عند اللقاء وكذلك البكاء عند المواساة .

– لا تقترض نقودًا من أحد أو تطلب منه أداء خدمة مجاناً إذا كنت قد تعرفت عليه تعرفًا عابرًا .

– لا تتحدث فى الطريق ، أو فى الأتوبيس بصوت مرتفع مع صديق لك فتزعج الناس وتضايقهم .

– عندما تصافح أحدًا فليكن فى مصافحتك حرارة وصدق ، وانظر إلى وجهه ولا تتشاغل عنه أو تسلم عليه بفتور .

– فى استعمال التليفون القاعدة العامة هى أن من يطلب المكالمة هو الذى ينهيها .

– يجب عدم إحداث صوت أثناء شرب الشوربة ، وعدم الكلام والفم ممتلئ بالطعام ، وعدم التحدث فى موضوعات محزنة فى أثناء الأكل .

– يسلم الراكب على الماشى ، والماشى على الواقف ، والفرد على الجماعة ، والداخل على الجالس ، والنازل على الصاعد .

– إذا تحدث أحد حديثًا سبق أن عرفته فلا تقاطعه أو تقل له إنك تعرفه .

– لا تتطوع بالنصيحة أو التدخل فى الخلافات العائلية إلا إذا طلب منك ذلك .

– لا تزر أحدًا دون موعد ولا تنتقد أشياء فى منزل من تزوره ، ولا تتحرك فى البيت إلا بإذنه .

– من قواعد التعارف تقديم الأقل شأنًا لمن هو أكبر منه ، وتقديم الشاب لمن هو أكبر سنًا .

– عند التثاؤب أو السعال يجب تغطية فمك بمنديلك أو بيدك .

– وضع الإصبع فى الفم أو فى الأذن أو فى الأنف أمام الناس عادة قبيحة يجب الإقلاع عنها .

- إذا قابلت شخصًا تكرهه فى مجتمع فلا تظهر له العداء أمام الناس .

- إذا أخذت هدية من أحد فافتحها أمامه ، وأظهر سرورك وإعجابك بها .

- إذا أهديت أحد هدية وكان ثمنها مكتوبًا عليها فارفع الثمن فهذا أدعى إلى اللياقة .

- لا يليق بالرجل أن يوقف سيدة فى الطريق ليتحدث إليها إلا إذا كان للضرورة ولبضع لحظات .

* * *

الفصل الثانى

الغــذاء

الغذاء هو حياة الإنسان ، صحته ومرضه ، راحته وتعبه ، هناؤه وشقاؤه ، وهو السلاح الذى يحمى الإنسان من التعرض لأمراض نقص التغذية والأنيميا وغيرها ، وقد يكون سببًا فى إصابته بالعديد من الأمراض ، والجسم فى حاجة إلى وقود ، ووقوده هو الطعام الذى يأكله والطاقة الكيماوية التى فى الطعام يمكن تحويلها إلى طاقة ميكانيكية فى العضلات وكهربائية لإرسال الرسائل إلى الأعصاب والدماغ ، وطاقة حرارية لحفظ الجسم دافئًا فى الشتاء .

ومن الضرورى معرفة أنواع الغذاء الواجب تناولها وكمياتها حتى نتمتع بالصحة والعافية ، ونتجنب كثيرًا من المشكلات التى تؤدى إلى إصابتنا بالأمراض المختلفة .

قال أبو بكر الرازى : (إن استطاع الحكيم أن يعالج بالأغذية دون الأدوية فقد وافق السعادة) ، وقال ابن سينا : (اهرب من الدواء إلى الغذاء) .

ولا تتوقف صحة الإنسان على كثرة الطعام وملء المعدة به ، فقد يتناول الإنسان طعامًا كثيرًا ولا يفيده ، وهو ما يسمونه غذاء ليس فيه غذاء foodless food وهو الغذاء الذى يفتقر إلى عناصر معينة ذات قيمة غذائية مناسبة .

التغذية الكاملة

أنسب نظام للتغذية الكاملة أن تقسم طعامك اليومى إلى خمس مجموعات :

المجموعة الأولى : تحتوى على : لحم - طيور - بيض - سمك ، ويلزم الشخص البالغ ٧٥ جرامًا من اللحم أو الطيور أو بيضتان .

المجموعة الثانية : تحتوى على : لبن - جبن ، ويلزم الشخص البالغ ربع لتر من اللبن أو ٦٠ جرامًا من الجبن .

المجموعة الثالثة : تحتوى على : خبز - بقول ، ويلزم الشخص البالغ ست شرائح من الخبز أو ١٥٠ جرامًا من البقول .

المجموعة الرابعة : تحتوى على : زبد وسمن نباتى ، ويلزم الشخص البالغ ٣٠ جرامًا من الزبد أو السمن النباتى .

المجموعة الخامسة : تحتوى على : فاكهة - خضراوات - موالح ، وهذه ليست محدودة الكميات .

الصــوم

الإكثار من الطعام يؤدى إلى زيادة وزن الجسم ، فيتضخم القلب ويرتفع ضغط الدم ، ويصعب على القلب تغذية الجسم كما أن كثرة الطعام تسبب التخمة والكسل والبلادة وفتور الحواس والرغبة فى النوم ، وليس أفضل من الإقلال من الطعام والاقتصاد فيه ، قال النبى ﷺ : « صوموا تصحوا »[1] .

ولما كان الجهاز الهضمى والمعدة يعملان باستمرار دون توقف ، لذلك كان من الضرورى أن يستريحا لفترات محدودة لمعاودة النشاط من جديد ، لأن تراكم الفضلات بالجهاز الهضمى يؤدى إلى وجود مراكز لتجمع المواد الضارة التى عندما تتحلل تمتص بالجسم ، وهى كالسموم التى تضره وتؤذيه ، كما أن الميكروبات والجراثيم تجد فى هذه الفضلات مرتعًا خصْبًا لتكاثرها ونموها ، فتصبح بؤرًا عفنة .

والصوم يخلص الجسم من هذه الفضلات المتراكمة بالجهاز الهضمى ، وامتلاء المعدة والجهاز الهضمى يؤدى إلى اضطراب الجسم والأعصاب ؛ لأن كمية الدم التى تذهب إلى المعدة المتخمة بالطعام يكون على حساب أجهزة

---

(١) انظر الترغيب (٢/٨٣) ، والكنز رقم (٢٣٦٠٥) .

الجسم الأخرى مثل القلب فتقل الدورة الدموية لهذه الأعضاء الرئيسية التى تحتاج إلى قسط منظم من الدم لتقوم بعملها ، ويوفر الصوم ذلك لأنه يخفف العمل عن القلب ، فتقل ضرباته وتنخفض شدتها وتقل مجهودات الدورة الدموية والكبد والكلى لقلة حاجة الجسم إلى تموينها بالدم ، وتبعًا لذلك ينخفض ضغط الدم إلى المستوى الطبيعى ، فتسلم الشرايين من التلف ، كما يفيد الصوم فى تقليل المواد الدهنية التى تترسب فى الشرايين وتسبب ضيقها ، كما يحدث فى مواسير المياه عندما يأكلها الصدأ ، وعندما تقل الدهون والأطعمة الدسمة تقل المواد العالقة بجدار الشرايين ، فتنجو من التصلب ، ويقى الصوم أيضًا الكلى خطر الإجهاد وخاصة أثناء مرضها ؛ لأن أعباءها تقل فى تصفية الفضلات والسموم ، التى تنتج فى الجسم من هضم الطعام وامتصاصه .

١٠ قواعد مهمة لتناول الطعام

١ - تناول الطعام ببطء وامضغه جيدًا حتى يسهل هضمه ؛ لأن المعدة ليس لها أسنان ، ولا تملأ فمك بالطعام قبل ابتلاع اللقمة السابقة .

٢ - ليكن طعامك متوازنًا بحيث يشتمل على المواد الغذائية الضرورية للجسم .

٣ - اشرب الماء قبل الأكل بنصف ساعة أو بعد الأكل بساعتين على الأقل .

٤ - لا تأكل إلا عند الشعور بالجوع ، واترك المائدة وأنت تشتهى الطعام ، ولا تحمل معدتك فوق طاقتها ، ونظم مواعيد الوجبات الثلاث .

٥ - تناول إفطارًا كاملًا وغذاء مناسبًا وعشاء خفيفًا .

٦ - اهتم بالخضراوات الطازجة والفاكهة وتناولها يوميًا .

٧ - لا تنم بعد الأكل مباشرة ، وتناول العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل .

٨ – اجعل وقت الطعام فرحًا بهيجًا ، وابتعد عن الجدل والنزاع ، أو استعراض المشكلات الأسرية حتى لا ينقلب الطعام إلى سم زعاف .

٩ – خذ راحة بعد تناول الغذاء لإعطاء فرصة لعملية الإفراز والهضم لكى تتم بسهولة .

١٠ – لا تأكل طعامًا شديد البرودة أو شديد السخونة ؛ لأن ذلك يطيل مدة الهضم ويعوقها .

* * *

أغذية مهمة

عسل النحل :

فى العسل فوائد لا يمكن حصرها ، فهو يعالج الإمساك إذا شرب على الريق بعد إذابته فى كمية من الماء ، ويعالج الأنفلونزا بإضافته إلى أى مشروب ساخن ، ويلطف السعال ، ويمنع البكتريا ويقتلها بما يحويه من المضادات الحيوية ، ويعالج الخراريج والدمامل والجروح بوضعه عليها ، كما يزيد قوة الإبصار ، ويعالج التهاب البلعوم والحنجرة ، ومرضى القولون ليس أمامهم سوى الطعام المسلوق والعسل ، وفى الحديث النبوى الشريف : « عليكم بالشفاءين العسل والقرآن »[١] .

الليمون :

يحتل الليمون مكانة كبيرة فى مجال الوقاية والعلاج ، وهو يحتوى على فيتامين أ ، ب ٢ ، ب ١٢ ، ج بالإضافة إلى الحديد والكالسيوم والفوسفور .

ويساعد الليمون على مقاومة الجسم لعدوى كثير من الأمراض ، ويزيد من

---

(١) أخرجه ابن ماجه رقم (٣٤٥٢) ، والحاكم (٤/٣٠٠) .

الإفرازات المعوية التى تساعد على الهضم ، ويطهر الجهاز التنفسى ، ويفيد الجهاز الهضمى ، ويساعد على إدرار البول ، وتقوية الإبصار والأغشية المخاطية ، ويحتوى على الكالسيوم النافع فى تكوين العظام ، ويفيد فى تضميد الجروح ، ويقلل من الآلام الروماتزمية التى تنشأ من ترسب بعض الأحماض فى الأنسجة ، ويساعد على النمو وتقوية العظام ، وله خاصية القضاء على الجراثيم ، وقد ثبت أن ميكروبى الكوليرا وحمى التيفود يهلكان إذا وضعا فى محلول به ١٪ من عصير الليمون ، لذلك فإنه يمكن تعقيم مياه الشرب أثناء انتشار الأوبئة بإضافة عصير الليمون إليها ، وإذا جف الليمون يوضع فى كوب به ماء عدة ساعات حتى تعود إليه حيويته من جديد ، ويمكن عمل ليمون مركز بإضافته إلى السكر ووضعه فى قوالب الثلج فى الفريزر ، وعند الحاجة ينزع مكعب أو أكثر ، ويذاب فى الماء ويقدم للضيوف .

الثــوم :

يفيد الثوم فى تنشيط حركة القلب وتنبيه الدورة الدموية ، ويقتل الميكروبات ، ويطهر الأمعاء ، ويزيل الإسهال ، كما يفيد فى حالات ضغط الدم المرتفع إذا أخذ منه فص على الريق ، ومضغ فص من الثوم ببطء يمنع انتقال العدوى ، ويقى الزور والبلعوم من الالتهابات فى فترة انتشار الرشح ، ويحول دون ترسيب الكولسترول على جدران الشرايين .

البصــل :

يقضى البصل على ميكروب الأنفلونزا ، ويفيد فى حالات الذبحة الصدرية ، وفى آلام الأسنان توضع قطعة قطن مبللة بعصير البصل فوق مكان الألم ، ولتطهير الفم يمضغ البصل عدة دقائق للقضاء على ميكروبات الفم ، وفى حالة الإغماء يشمم البصل للشخص المغمى عليه ؛ لأن رائحته النفاذة تنبه الدورة الدموية والتنفسية كالنوشادر ، وللدمامل يسخن البصل ويوضع فوق المكان المصاب ، ويلاحظ قلة إصابة الفلاحين بالذبحة الصدرية لتناولهم البصل بكميات كبيرة فى معظم الوجبات .

اللبن الزبادى :

يعتبر اللبن الزبادى من الوجبات الغذائية المهمة ، وهو يحتوى على الفيتامينات ا ، د ، ومجموعة ب ، وكلها تقى الجسم من التعرض لنقص التغذية ، وله خواص مرطبة صيفًا ويستعين به الجسم على وطأة الظمأ وشدة الحرارة ، ويعتبر اللبن الزبادى جزءًا مهمًا من وجبات الشعب البلغارى الذى اشتهر بأنه أطول الشعوب عمرًا ، كما اشتهر بالاحتفاظ بالشباب إلى سن متقدمة بفضل المداومة على تناول الزبادى بصفة مستديمة .

ويفضل عمل الزبادى بالمنزل لعدم غشه ولتوفير نصف ثمنه إذا قورن بثمنه فى السوق ، فالكيلو من اللبن يعطى ٥ كوبات متوسطة من اللبن الزبادى .

الحبة السوداء :

لعلاج السعال تؤخذ ملعقة من الحبة السوداء المطحونة ، وملعقة عرقسوس ، وملعقة ينسون ، وملعقة من مسحوق البابونج ، ويغلى الجميع لمدة عشر دقائق ، ثم يرشح المحلول بالشاش ، ويضاف إليه عسل النحل ويشرب ساخنًا أربع مرات فى اليوم لمدة أسبوع .

ولضغط الدم تؤخذ قطرات من دهن الحبة السوداء مع مشروب ساخن عدة مرات ، وللروماتزم يدهن مكان الروماتزم بزيت الحبة السوداء ، والحبة السوداء مدرة للبن عند الأمهات ، ومفيدة للجهاز المناعى بالجسم إذا أخذ منها جرام واحد مرتين فى اليوم ، وللإسهال يشرب مزيج من الحبة السوداء وعصير الجرجير ٣ مرات فى اليوم حتى يمتنع الإسهال . قال ﷺ : « عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام ، والسام هو الموت »[١] .

الجزر الأصفر :

الجزر الأصفر من أغنى الخضراوات فى فيتامين (أ) الذى يحفظ قوة الإبصار ، وينفع فى عمليات النمو ، والمحافظة على حيوية الجسم وجميع

---

(١) أخرجه الترمذى رقم (٢٠٤١) ، وأحمد (٢/٢٤١) .

مراحل الحياة ، كما يحتوى على فيتامين (ب) الذى يساعد على نمو الجهاز العصبى وينشط الشهية ، والذى ويؤدى نقصه إلى الإصابة بالحساسية والاضطرابات المعوية ، وكل ١٠٠ جرام من الجزر تحتوى على ٤٠٠٠ وحدة من فيتامين (أ) .

العسل الأسود :

يعتبر العسل الأسود مصدرًا عظيمًا لفيتامين (ب) وللحديد والكالسيوم وبعض المعادن الأخرى ، وللقضاء على الزكام يؤخذ العسل الأسود مع الليمون الساخن .

الطماطم :

الطماطم غنية بالكالسيوم والفوسفور والحديد ، وهى مصدر جيد لفيتامين (أ) الذى يحفظ قوة وجمال العينين ، وفيتامين (ج) الذى يساعد على مرونة جدران الشعيرات الدموية .

الخضر النيئة :

الخضر النيئة الطازجة تحتوى على ما لا يمكن حصره من المواد الغذائية والفيتامينات والمعادن ، والجسم لا يرفض الطعام النيئ ، ولكنه يرفض الطعام المطهو .

الفيتامينات المهمة :

فيتامين (أ) : يكثر فى الكرنب والخس والسبانخ والجزر والكبد والطماطم والبرتقال والبيض واللبن .

فيتامين (ب ١) : يكثر فى الخميرة وجنين القمح ، وصفار البيض والكبد والقلب والبطارخ والبليلة والبرغل والبسبوسة والعدس والفول السودانى والتمر والملوخية ، ويوجد بكمية أقل فى البطاطس والبطاطا واللبن والبقول ، ويستخدم فى علاج الحالات العصبية وتقوية الأعصاب .

فيتامين (ب ٢) : أمكن تحضيره من الكبد والكلى وبياض البيض وشرش اللبن والخميرة وجنين القمح ، ويسبب نقصه بوجه عام بطء النمو وتشقق الشفتين وضعف البصر .

فيتامين (ب ٦) : أغنى مصادره صفار البيض وجنين القمح والفول السودانى والزبد واللبن والجبن .

فيتامين (ب ١٢) : (حمض الفوليك) يوجد فى السبانخ والكبد والخميرة ، وهو نافع جدًا فى علاج فقر الدم الخبيث ، وهو مرض لا يمكن الإنسان من إنتاج كرات الدم الحمراء .

فيتامين (ج) : يكثر فى الكرنب والبقدونس والسبانخ والفلفل والطماطم والبرتقال والليمون ، أما الخيار والقثاء والفول الأخضر والبطاطس ففى المرتبة الثانية ، أما البطيخ والتفاح والموز والمشمش والجزر والبطاطا فهى فقيرة فى هذا الفيتامين ، وللطهى آثار مهلكة لهذا الفيتامين وكلما طالت مدته ازداد فساد الفيتامين ، ونقصه يزيد تعرض الإنسان للعدوى ويضعف مقاومته للأمراض ، ويؤدى إلى تسوس الأسنان والتهاب اللثة ، ويحسن إعطاء الأطفال عصير البرتقال أو الليمون الطازج بكثرة لتزداد مقاومتهم لأمراض الطفولة ، وحتى تنشأ أسنانهم سليمة كاملة خالية من التسوس أو التآكل .

* * *

إسعافات أولية

١ - التعب :

لمقاومة التعب يجب عدم الإكثار من الشاى والقهوة ؛ لأنها تساعد على توتر الأعصاب ، وكذلك عدم تناول الحلوى والدهون بكثرة لأنها تسبب خطرًا على القلب ، ويحسن تناول الخس والخيار مع أخذ دش ساخن وهو أفضل علاج للتعب الجسمانى .

٢ - ألم الرقبة :

لألم الرقبة تترك الرأس تسقط على الصدر ، ثم ترفع مع الشد لأعلى قدر الإمكان ، مع عمل حركات دائرية ببطء فى اتجاه اليمين ، ثم فى اتجاه اليسار .

٣ - انتفاخ القدمين :

لانتفاخ القدمين توضعان فى ماء ساخن ، ثم بارد عدة مرات ، ثم تجفف القدمان وتدلكان بالكحول والكافور وتدهنان ببودرة التلك ، وترفع القدمان فوق وسادة عالية حتى يزول الانتفاخ والتعب .

٤ - التهاب الحلق :

لالتهاب الحلق يستعمل الإسبرين المذاب فى الماء الدافئ أو الليمون المذاب فى الماء الدافئ للغرغرة .

٥ - عسر الهضم :

لعسر الهضم تجنب أكل التوابل والاكتفاء بالوجبات الخفيفة مع الأكل ببطء .

٦ - الأرق :

للأرق يؤخذ كوب لبن ساخن قبل النوم مع تجنب الأقراص المنومة ، والامتناع عن الشاى والقهوة مساء ، أو يغلى ورق الخس ويشرب قبل النوم ،

وإذا أخذ الإنسان حمامًا ساخنًا شعر بالحاجة إلى النوم لأن الحمام الساخن يؤدى إلى زيادة الدم فى الجلد وبالتالى نقصه فى المخ فيشعر الإنسان بالرغبة فى النوم .

٧ - التسمم الغذائى :

للتسمم الغذائى يعطى المصاب مسهلًا من زيت الخروع عقب القيء مباشرة ، ويحافظ على تدفئته بإعطائه كمية من الشاى الساخن المحلى مع سرعة نقله إلى المستشفى لغسل معدته .

٨ - الحرق :

الحرق المتسبب عن النار ينقع بسرعة فى ماء بارد ، وإن كانت النار لا تزال مشتعلة يلف الجسم ببطانية أو معطف ولا تنزع الثياب المحروقة ، لأن النار تعقمها .

٩ - الحمى :

للحمى يجب الراحة فى الفراش والإكثار من السوائل وتبريد الحرارة بإسفنجة مرطبة وتناول طعام خفيف مع استشارة الطبيب .

١٠ - الجرح :

الجرح الصغير يضغط عليه بالأصابع لوقف تدفق الدم مع استعمال الميكروكروم وغيار عادى ، والجرح الكبير تستعمل له فوطة نظيفة مع الضغط بقوة حتى يتوقف النزف ، ويفضل غسل الجرح بالماء والصابون لقتل الجراثيم .

١١ - الزكام :

يعالج الزكام باستنشاق الملح المخفف بالماء عدة مرات ، ويؤخذ فص ثوم على الريق وفيتامين ج حتى يزول الزكام .

١٢ - حب الشباب :

للقضاء على حب الشباب يجب تناول غذاء صحى خال من المواد

السكرية والحلوى مع الابتعاد عن الطعام الدسم الكثير التوابل ، ولا تعصر الحبوب حتى لا يزيد انتشارها ، وتغسل بماء ساخن لفتح المسام ، ثم بماء بارد لإغلاقها ويشرب صباح كل يوم كوب من عصير البرتقال .

١٣ - نزيف الأنف :

لنزف الأنف يجب الجلوس بسكون والرأس مائل إلى الخلف مع الضغط على جانبى الأنف من أسفل لمدة ١٠ دقائق ، ووضع كيس من الثلج على الأنف والجبهة والتنفس من الفم .

١٤ - وجع الأضراس :

لوجع الأضراس يخفف الألم بتناول الإسبرين مع استعمال مضمضة بشيح ساخن ، ووضع كيس ملح ساخن على جانبى الوجه .

١٥ - حرق الشمس :

لحرق الشمس تستعمل مراهم حرق الشمس مع البقاء بعيدًا عن الشمس ، ولضربة الشمس يوضع كيس من الثلج على الرأس ويعطى المصاب سوائل باردة .

١٦ - طرد السموم :

لطرد السموم وتنظيف الكبد والأمعاء يتناول صباح كل يوم كوب من الماء الساخن مضافًا إليه عصير ليمونة .

١٧ - آلام الروماتزم :

لآلام الروماتزم توضع ١٠ نقط من زيت الكمون على مشروب ساخن ، ويشرب بعد الإفطار والعشاء أو يشرب عصير ليمونة على الريق وقبل الغداء وقبل العشاء ، ثم تزاد الكمية .

١٨ - آلام المعدة :

لآلام المعدة توضع قربة ماء ساخن على المعدة حتى تزول الآلام .

١٩ - تقوية اللثة :

لتقوية اللثة يستعمل كمضمضة نصف كوب ماء دافئ يوميًا مذاب فيه ملعقة صغيرة من الملح .

٢٠ - الصدمة الكهربائية :

للصدمة الكهربائية لا يلمس المصاب ويستعان بقضيب خشبى أو كرسى لإبعاد مصدر التيار عنه ، ويقطع التيار الكهربائى فورًا ، ويعمل للمصاب تنفس صناعى مدة طويلة حتى يستعيد تنفسه .

٢١ - ترطيب الجسم :

لترطيب الجسم صيفًا تبلل فوطة بماء بارد وتوضع حول العنق مع صب ماء بارد على القدمين ومعصم اليد ، وهذه المراكز تكون فى غاية الحساسية لتغيير درجات الحرارة .

٢٢ - التهاب الحنجرة :

لالتهاب الحنجرة تتناول ملعقتا عسل ممزوجتان بملعقتين من الخل فى نصف كوب ماء .

٢٣ - القشف :

لإزالة القشف تستعمل ملعقة عسل وليمونة ويدهن القشف لمدة عشر دقائق عدة أيام .

٢٤ - الإسهال :

للإسهال يستعمل الثوم والليمون أو يُتناول كراوية أو شاى ؛ لأن لها تأثير قابض للعضلات مع الامتناع عن الألبان ومنتجاتها .

٢٥ - الإمساك :

للإمساك يتناول مسحوق العرقسوس وسلطة خضراء ، أو تمر هندى وجرجير للمساعدة على بقاء محتويات القولون لينة ليمكن التخلص منها

بسهولة ، مع الامتناع عن الشاى ويلاحظ أن الملينات تهيج جدران الأمعاء ويجب عدم الانقياد لاستعمالها إلا عند الضرورة القصوى ، وقد يرجع الإمساك إلى عدم انتظام مواعيد الوجبات أو عدم أخذ قسط وافر من الراحة أو عدم الحركة وملازمة الفراش ويحدث عادة عند المسنين .

٢٦ - المغص :

للقضاء على المغص يؤخذ نعناع ناشف ، أو يشرب ينسون .

٢٧ - خشونة البشرة :

لخشونة البشرة يدعك الوجه والعنق بالخيار الرفيع بعد غسل الوجه لتنقية البشرة مع عمل تمارين رياضية بسيطة مع التنفس العميق ، وسيساعد ذلك فى تنشيط الدورة الدموية ، لأن الخلايا لن تختزن السموم طالما يجرى الدم بسرعة وانتظام فى الجسم .

٢٨ - لدغ النحل :

للدغ النحل يدهن مكان اللدغ بصبغة اليود .

٢٩ - تقرحات أصابع القدم :

تغسل القدم مرتين يوميًا بماء فاتر ، ثم كحول نقى ويمس بين الأصابع بصبغة اليود المخففة وبعد ذلك توضع بودرة تلك بين أصابع القدم .

٣٠ - وقاية الأسنان :

لوقاية الأسنان من الأمراض يجب اختيار الطعام المناسب الذى يحتوى على الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) مع مضغ الطعام جيدًا ، وتنظيف الأسنان بعد الأكل لإزالة الفضلات أولًا بأول .

٣١ - التهاب القولون :

لالتهاب القولون يتبع الآتى :

١ – مضغ الطعام جيدًا حتى لا يدخل الإنسان فى مشاكل المعدة وانتفاخ القولون .
٢ – تناول الإفطار بانتظام حتى لا يصاب الإنسان بصداع أو إمساك .
٣ – عدم تناول ملينات ليعتمد القولون على نفسه فى أداء انقباضاته .
٤ – شرب كوب ماء على الريق لتجنب الإمساك .
٥ – عدم شرب ماء مثلج ؛ لأنه يؤذى المعدة ويؤخر عملية الهضم .
٦ – تجنب تناول البصل والفجل والبهارات والفلفل والشطة .

٣٢ - ورم الأصابع :

ورم أصابع اليدين والقدمين شتاءً يدل على ضعف الدورة الدموية إذ تنقبض الأوعية الدموية بتأثير البرد ، ويقوم الجلد بتوسيع الشعيرات الدموية ، ليحافظ على غذائه فتحمر الأصابع وتتورم ، ويكون العلاج بتدفئة الأطراف وتقوية الدورة الدموية بأى نوع من أنواع الرياضة ، ووضع اليدين والقدمين فى ماء ساخن ثم ماء بارد على التعاقب ، واستعمال الأدوية التى توسع الأوعية الدموية .

٣٣ - الدمامل :

أحسن طريقة لعلاج الدمامل هى مساعدة الدمل على أن يتحدد باستعمال لبخة اكتيول أو بذر كتان لزيادة الخلايا التى تمكن من جذب الجراثيم والقضاء عليها .

٣٤ - السعال :

ينقع اللبان فى ماء دافئ ويشرب فنجان صباحًا ومساءً ؛ أو يغلى العرقسوس ويشرب قبل الإفطار .

٣٥ - آلام الأسنان :

يوضع زيت قرنفل فوق مكان الألم مع استعمال كمادات ساخنة ، أو وضع فص من الثوم فوق مكان الألم .

٣٦ - ضغط الدم :

لعلاجه يتبع الآتى :

١ - إقلال الملح فى الطعام .

٢ - الإقلال من المنبهات كالشاى والقهوة .

٣ - تناول الثوم والترمس والكركديه والكرفس والحبة السوداء .

٤ - ممارسة الألعاب الرياضية المعتدلة وأفضلها السير على الأقدام .

٥ - الابتعاد عن التدخين .

٣٧ - زيادة الوزن :

لعلاجه يتبع الآتى :

١ - تناول مقادير متوسطة من اللحوم والجبن والسمك .

٢ - الإقلال من الأطعمة النشوية كالخبز والأرز والبطاطس .

٣ - الإكثار من الخضراوات الطازجة والفاكهة ماعدا البلح والعنب والموز .

٤ - الامتناع عن الأطعمة السكرية والفطائر والفواكه المحفوظة .

٥ - لتقليل كمية الطعام يوضع فى أطباق صغيرة ، وتستخدم ملعقة صغيرة مما يجعل الإنسان يأكل ببطء ، فتقل كمية الطعام التى يتناولها .

٦ - تناول كوب من الماء الدافئ والليمون قبل الإفطار يساعد على إنقاص الوزن .

* * *

معلومات وفوائد صحية متنوعة

١ - العناية بالبشرة :

كل الفواكه الطازجة تصلح كوصفات للتجميل وإعادة الحيوية إلى البشرة ، وطريقة الاستعمال واحدة وهى دهن البشرة بعصير الفاكهة وتركها لمدة ٥ دقائق ثم غسلها بالماء الدافئ ، وفيما يلى بعض الإرشادات النافعة للعناية بالبشرة :

– يقطع الخس رفيعًا ويضاف إليه قليل من ماء الورد ، ويترك بضع ساعات ، ثم يصفى ويستعمل فى تجميل البشرة .

– تمزج ملعقتان من عصير الخيار ببياض بيضة مضروبة فى نصف ملعقة من القشدة ، وعشر نقط من ماء الورد وتدهن البشرة بالمزيج .

– يمزج الليمون مع الجليسرين وماء الورد والكولونيا وتدلك به اليدان لتنعيمهما .

– يضاف عصير الليمون إلى كوب ماء دافئ ، ويشرب صباحًا على الريق لتنقية البشرة .

– لتضييق مسام الوجه يدهن بعصير الليمون .

– تضاف كميتان متساويتان من عصير الخيار واللبن ويدهن الوجه بالمزيج قبل النوم .

٢ - العناية بالعينين :

١ – اعمل حمامًا قصيرًا كل مساء بماء الورد مضافًا إليه قليل من الملح لتكسب عينيك راحة وتألقًا .

٢ – إذا شعرت بألم أو تعب فى العينين أطبق راحتك على كل عين ، ثلاث مرات يوميًا ثم استرخ ، وهى أفضل طريقة لاستجمام العين تشعر بعدها بالراحة .

٣ – فيتامين (أ) يحفظ للعينين قوتهما ويمنحهما بريقًا ولمعانًا ، وهو موجود فى الجزر والبقدونس والمشمش ويوجد فى الصيدليات على شكل حبوب .

٤ – عند احمرار العينين تغسلان بمغلى الشاى بعد تبريده أو بماء الورد .

٥ – لا تؤد عملًا يتطلب تدقيق النظر إلا إذا كانت الإضاءة كافية .

٦ – تحاش القراءة تحت تأثير نور قوى كأشعة الشمس .

٧ – السهر الطويل يفقد العينين جمالهما وتألقهما ويزيد الغضون حولهما .

٨ – إذا كنت تشكو من ضعف الإبصار فسارع إلى استعمال نظارة طبية ملائمة .

٣ - العناية بالأسنان :

١ – اغسل فمك كلما أكلت مادة سكرية أو نشوية (خبز – بسكويت) وكذلك بعد شرب القهوة أو الشاى لأنهما محليان بالسكر .

٢ – لا تتناول أى طعام بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة ليلًا .

٣ – استخدم مسحوق الفحم الطبى الناعم ، وهو متوفر فى الصيدليات مرة كل أسبوع لإكساب أسنانك لونًا أبيض ناصعًا .

٤ – اعتن باللثة حتى تتجنب متاعبها وآلامها ، وهناك مراهم تباع فى الصيدليات تنشط الدورة الدموية للأسنان ، وتغذى الأنسجة وتجنبها شر التقيح ومختلف أمراض اللثة .

٥ – يجب زيارة طبيب الأسنان مرتين فى السنة على الأقل .

٦ – للمحافظه على الأسنان تناول طعامًا يحتوى على الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) يوميًا .

٤ - المكمدات الباردة :

تستعمل فى علاج الالتهابات الموضعية وعلاج النزيف والحرارة المرتفعة

بوضع قطعة من الشاش فى الماء البارد المضاف إليه قليل من الكحول ، وهو يساعد على سرعة تبخر الحرارة ، ويوضع الشاش على المكان الملتهب أو على جبهة المريض ، وأثناء وضع الشاش تجهز قطعة شاش ثانية ، وتوضع مكان القطعة الأولى وهكذا .

٥ - الكمدات الساخنة :

تستخدم قطعة من القماش تناسب المكان المراد وضع الكمدات عليه ، وتوضع فى فوطة قديمة ، ثم تبرم الفوطة فى طبق صاج ويصب فوقها ماء مغلى حتى يغمرها ، ثم تعصر وتستخرج الكمادة من الفوطة وتوضع على المكان المصاب وتغير بعد فترة ، ويجب جسها باليد قبل وضعها حتى لا تكون شديدة السخونة فتحرق الجلد ، وتستعمل الكمادة الساخنة فوق الأعضاء الملتهبة كالخراريج أو للالتهابات الجلدية وغيرها .

٦ - كيس الثلج :

إذا ارتفعت درجة الحرارة عن ٣٩ درجة مئوية يستعمل كيس ثلج يملأ بقطع صغيرة من الثلج ، ويضاف إليه كمية من الملح لمنع سرعة ذوبانه ، ثم يلف بقطعة قماش ناعمة ، ويوضع فوق الجزء المراد وضعه عليه ، ويجب تجديد الثلج عند إذابته كما يستعمل الثلج فى علاج التهابات الزائدة الدودية .

٧ - الرياضة البدنية :

الرياضة البدنية هى الزيت الذى يجعل عجلة الجسم تدور فى مرونة وسهولة ، ولا توجد طريقة لإطالة الحياة واكتساب الصحة والنشاط أفضل من الرياضة البدنية ، وهى تؤدى إلى زيادة ضخ الدم وزيادة كثافة الشعيرات الدموية التى تغذى العضلات ، وتفتح شرايين الجسم عامة ، ومنها شرايين القلب والمخ ، مما يؤدى إلى حصول الخلايا على الأكسجين والمواد الغذائية بطريقة أكثر سهولة . والرياضة تخفض كمية السكر فى الدم ، وتخفض الدهون فى الدم ، وتحسن الدورة الدموية ، وتزيل التوتر والاكتئاب والقلق والهموم .

٨ - المثلجات والجيلاتى :

ينصح الأطباء بعدم تناول المثلجات فى الحر ؛ لأن الإنسان يفقد الملح المخزون بجسمه عند الإكثار من المثلجات ، فيزيد إحساسه بالحر ، ولا مانع من أكل الجيلاتى بشرط تناوله على مهل وبقطع صغيرة .

٩ - الأطعمة الدسمة :

يجب تجنب الأطعمة الدسمة التى تحتوى على الشحومات الحيوانية مثل السمن البلدى والقشدة والزبدة ، لأنها تساعد على زيادة مادة الكولسترول ودهنيات الدم فى الجسم مما يؤدى إلى الإصابة بتصلب الشرايين التى تعتبر مقدمة للإصابة بالجلطة والذبحة الصدرية ، وقد لوحظ أنه فى أواسط إفريقيا يوجد عدد كبير من المصابين بتصلب الشرايين ، ولكن لا تحدث لهم ذبحات صدرية ؛ لأنهم رعاة يتجولون ويمشون كثيرًا ، ومن هنا تبرز أهمية المشى ؛ لأن المجهود الجسمانى يساعد على حرق المواد الدهنية أولًا بأول .

١٠ - الخبز البلدى :

يمتاز عن الخبز الإفرنجى (الفينو) من ناحية الاحتفاظ ببعض الأجزاء التى فى جنين القمح وقشوره ، والخبز الفينو خال من الألياف السليولوزية ، التى لها وظيفة خاصة فى الأمعاء إذ أنها تنبه حركتها الدودية ، وتحول دون حدوث الإمساك ، وعند استبعاد النخالة تفقد الحبوب جزءًا من أملاح الكالسيوم والحديد والفوسفور ، وهى لازمة لبناء العظم والأسنان ، والنخالة غنية بفيتامين (أ) اللازم للصحة والنمو ، وفيتامين (ب) الذى يحفظ الأعصاب ويقى الجسم من كثير من الأمراض .

ويقول الدكتور ا . د . هارفى بانجلترا فى كتابه (الصحة والغذاء) : (لو وضعنا جميع الأدوية والعقاقير فى كفة ميزان والنخالة التى تستبعد من الحبوب عند طحنها فى الكفة الأخرى لتعادلتا ، ومن العجيب أن ينبذ الإنسان النخالة وما بها من المركبات الثمينة ، ويقبل على الأدوية ، ولو أنه أبقى على النخالة ولم يستبعدها عند صنع الخبز لما احتاج إلى تلك الأدوية) .

لهذا يجب تناول الخبز البلدى بدلًا من الخبز الأبيض (الفينو) للاستفادة بما فى الخبز البلدى من الفيتامينات الموجودة بالنخالة ، وللمحافظة على صحة الإنسان والاستفادة أيضًا من الألياف السليولوزية الموجودة فيه .

١١ - كثرة الدواء :

كثرة تناول الدواء غالبًا ما تضعف من حيوية الجسم والطاقة الكامنة فى الخلايا والأنسجة ، وتقلل من قدرة الإنسان على مقاومة المرض . والطبيعة لا تحبذ تناول المقادير الكبيرة من الأدوية ، فالجسم له قدرة عجيبة على أن يشفى نفسه بنفسه ، وعلى الإنسان أن يتيح لجسمه الفرصة فإن أصابته وعكة فلا يهرع إلى الأدوية بل يفضل الانتظار بعض الوقت حتى تمر الوعكة بسلام ، وإذا تعود الإنسان على تناول الدواء فقد تضعف مناعة جسمه وتقل مقاومته للمرض .

قال الدكتور ز. ا . بليمر بجامعة لندن : (لو أننا قذفنا بجميع ما لدى الصيدليات من أدوية فى البحر لتحسنت صحة الإنسان ولساءت صحة الأسماك) !

١٢ - السكر :

للسكر علاقة بكثير من الأمراض مثل البول السكرى ، وزيادة الوزن ، وتصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم ، وتسوس الأسنان . وتناول السكريات يؤدى إلى تخمرها فى الأمعاء والشعور بالانتفاخ وعسر الهضم ، ويعرف السكر بأنه طعام الطوارئ ؛ لأنه يظهر فى العضلات ويمكنها من أداء أى مجهود بعد تناوله بفترة وجيزة ، ولهذا يعمد الرياضيون بعد التعب إلى شرب عصير فاكهة ، لأن المخزون فى أعضائهم من النشا الحيوانى تحول إلى سكر وهذا تحول إلى طاقة فأصبحت عضلاتهم بدون مخزون ، ولابد من تعويضه بتناول طعام وقودى سريع .

١٣ - الماء :

إذا قل شرب الماء يشعر الإنسان بصداع وعصبية وإمساك ؛ لأن الجفاف

يؤثر على الأعصاب تأثيرًا غير مباشر ، وشرب كوب من الماء على الريق يساعد على إزالة الإمساك ، وتنظيم لين البراز فيسهل طرده ، وشرب الماء بين الوجبات غير ضار إذا مضغ الطعام جيدًا حتى لا يغسل الماء الطعام غير الممضوغ ، فيكون أصعب هضمًا ، وشرب الماء الكثير مع الطعام يضر بعملية الهضم ، وكذلك شرب الماء المثلج ؛ لأنه يخفف كثافة عصير المعدة ويخفض درجة حرارتها مما يؤخر عملية الهضم ، وعلى الجملة فإنه من الضرورى أن يشرب الإنسان أربعة أكواب من الماء فى اليوم على الأقل .

١٤ - التدخين :

يجب الامتناع عن التدخين نهائيًا ؛ لأنه يسبب أمراض الجهاز الهضمى ، وقرحة المعدة والتهاب الشعب الهوائية ، وزيادة معدل الكولسترول ، وارتفاع ضغط الدم وسرطان الحنجرة والقصبة الهوائية وسرطان الرئة ، وقد أكدت الاحصائيات فى الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة الوفيات لدى المدخنين بين سن الخمسين والستين تبلغ ضعف نسبتها لدى غير المدخنين .

١٥ - المأكولات المعلبة :

يجب الاحتراس كثيرًا من المأكولات المعلبة ، والتأكد من تاريخ صلاحيتها ، لأنها قد تؤدى إلى التسمم الغذائى إذا كانت غير معقمة تعقيمًا كافيًا وقت تعبئتها أو انتهت مدة صلاحيتها ، والعلب المطبقة يجب إلقاؤها وعدم تناول ما بها من الطعام لفسادها ، ومعظم المواد المعلبة غير صحية ، لأن بها نقص من العنصر الغذائى خصوصًا فيتامين (ج) الموجود فى الفاكهة الطازجة والبرتقال والجزر .

١٦ - الزيت المستعمل :

يجب عدم استعمال الزيت فى قلى الطعام أكثر من مرة أو مرتين على الأكثر ، حيث تتكون فى الزيت مواد ضارة بالصحة عند تكرار استعماله فى قلى الطعام ، ولذلك يجب عدم شراء البطاطس والطعمية المقلية من المطاعم ، لأنها تستعمل الزيت فى القلى مرات عديدة مما يسبب فساده وتعرض الإنسان لكثير من الأمراض .

زيارة الطبيب

١ - قبل الذهاب إلى الطبيب اكتب ورقة بالأعراض التى تشكو منها ، والأسئلة التى تريد سؤال الطبيب عنها حتى لا تضطر إلى العودة إلى الطبيب للاستفسار عن شيء نسيت أن تسأله عنه .

٢ - أثناء الانتظار بعيادة الطبيب اشغل نفسك بقراءة مجلة أو صحيفة حتى لا تشعر بالضيق أو الملل .

٣ - لا تصحب أحدًا عند زيارة الطبيب حتى لا تشغله بالرد على أسئلة مرافقك أو تضطر لإخفاء بعض المعلومات التى لا تريد أن يعرفها هذا المرافق .

٤ - نفذ تعليمات الطبيب بدقة دون أى تعديل من جانبك ، وإذا لم تتحسن حالتك ارجع إلى نفس الطبيب واعرض عليه نتيجة العلاج ، ولا تتركه وتذهب إلى طبيب آخر وآخر حتى لا تقع فى خطأ أكثر من طبيب .

٥ - اهتم بزيارة الطبيب وعمل التحليلات اللازمة على فترات معينة ، ولو لم تشعر بالمرض ، وذلك للاطمئنان على صحتك وللوقاية من الأمراض ، وقد قيل : (درهم وقاية خير من قنطار علاج) .

٦ - **قال أبو بكر الرازى** : (إن كان الطبيب عالمًا والمريض مطيعًا فما أقل لبث العلة) .

زيارة المريض

١ - يجب أن تكون زيارتك للمريض قصيرة بقدر الإمكان ، حتى لا تضايقه أو ترهقه فقد يكون محتاجًا إلى الراحة أو النوم ، إلا إذا شعرت أن زيارتك تفيده وترفه عنه فلا بأس من البقاء معه وقتًا أطول .

٢ - لا تزر مريضًا إن كنت تشكو من مرض معدٍ حتى لا تنتقل العدوى إليه .

٣ - يحسن تقديم هدية سارة للمريض ، كلوحة لطيفة ، أو باقة ورد ، أو كتاب أو غيره .

٤ - حاول أن تبهج المريض وتعطيه الأمل بسرعة الشفاء ولا تخبره بأية أخبار سيئة تضايقه أو تزعجه .

٥ - لا تسأل المريض عن أسماء الأشخاص الذين زاروه أو تكاليف العلاج أو أية أسئلة محرجة أخرى .

صيدلية المنزل

١ - الأقراص :

- أنبوبة إسبرين أو علبة أسبرو ، لتسكين الآلام الروماتزمية والصداع ، وخفض الحرارة .
- أنبوبة باراجين ، لتسكين الآلام .
- أنبوبة سلفا لالتهابات الحلق .

٢ - المحاليل :

- محلول حمض البوريك ، لتطهير العين .
- كحول ، لمسح الجروح وتطهير الجلد وعمل المكمدات الباردة .
- صبغة يود مخففة ، لتطهير الجروح ودهن الصدر فى حالات السعال .
- سائل نوشادر ، للإغماء ودهن الجلد فى موضع لدغ الحشرات .

٣ - المراهم :

- مرهم زنك ، للمساعدة فى الالتهابات الجلدية والتغيير على الجروح .
- مرهم بوليدرمين للحروق .

٤ - القطرات :

- قطرة سلفات الزنك ، لعلاج احتقان الجفون .
- قطرة أرجيرول مخففة ، للالتهابات الخفيفة بالعينين .

٥ - المساحيق :

- مسحوق بيكربونات الصوديوم ، للاستعمال ضد الحموضة .
- ملح انجليزى ، ملين قوى .
- مسحوق بودرة التلك ، للالتهابات وترطيب الجلد .

٦ - الزيوت :

- زيت قرنفل ، لتسكين آلام الأسنان .
- زيت برافين ، ملين خفيف .

٧ - الأدوات :

أربطة شاش مختلفة الأحجام - قطن معقم - حقنة شرجية - ترمومتر - كأس للعين - مرود زجاج - قربة للماء الساخن - شريط لاصق (بلاستر) - شاش الفازلين للحروق والجروح - كيس ثلج .

ملاحظة : يجب حفظ الصيدلية فى مكان لا يستطيع الأطفال الوصول إليه حرصًا على حياتهم .

* * *

الفصل الثالث

الجهاز العصبى

يملك الإنسان جهازين عصبيين هما : الجهاز العصبى المركزى ، والجهاز العصبى غير المركزى ، ويتكون الجهاز الأول من المخ والمخيخ والنخاع الشوكى والأعصاب المنتشرة فى خلايا الجسم ، ويعمل هذا الجهاز على إرسال التوجيهات باستمرار من المخ إلى سائر الأعضاء عن طريق الأعصاب ، فإذا أراد الإنسان أن يفتح الشباك مثلًا يُرسل المخ إشارة فورية إلى الساقين للتحرك نحو الشباك وإلى عضلات اليد لتفتح الشباك ، وهكذا بالنسبة لكل عمل يود الإنسان أن يعمله ، إذ لابد من توجيه الأمر إلى أعضاء الجسم المختلفة لتنفيذ ما يأمر به المخ ، ويتم ذلك فى لمح البصر .

أما الجهاز العصبى غير المركزى فيتحكم فى جميع الأعضاء والغدد آليًا دون الرجوع إلى المخ ، وهو يعمل تلقائيًا دون أى تدخل منا ، فنحن لا نستطيع أن نتحكم فى ضربات القلب أو فى التنفس أو إفراز العصارات المعدية أو غيرها .

وإذا شعر الإنسان بالخوف مثلًا فإن الجهاز المركزى يتصرف فى الحال فيهيئ الجسم للنضال أو الهرب ، فتزداد ضربات القلب لكى تدفع دماءً أكثر إلى عضلات الجسم خلال الشرايين لتهيئ الجسم كله للنضال ، وتتوقف دورة الهضم فورًا ؛ لأن الطبيعة تدرك أنه ليس هناك متسعًا من الوقت لهضم الطعام فى الوقت الذى يعد الجسم نفسه للقتال ، ولهذا تؤجل عملية الهضم إلى أن تنتهى هذه الحالة الطارئة ، وكذلك الخطر الوهمى يحدث نفس التصرفات ، فإذا ظن الإنسان أن هناك احتمالًا لحدوث ضرر له ، فإن أعصابه كلها وأعضاءه تستعد لمواجهة هذا الضرر ، وإذا لمس إصبع الإنسان صدفة شيئًا حارًا نشأ عن ذلك موقف فورى لإنقاذ الإصبع من الاحتراق ، فبدلًا من أن يذهب المؤثر

الحسى إلى المخ الذى يقوم بدوره بإرسال الأمر لسحب الإصبع مما يستغرق بعض الوقت ، يكون فيه الإصبع قد احترق يذهب المؤثر الحسى إلى الحبل الشوكى فوراً اختصارًا للوقت ، وهذا بدوره يرسل الأمر لسحب الإصبع لإنقاذه من الاحتراق ، ويسمى هذا بالعمل التلقائى أى الذى يتم دون تدخل المخ ، وقد خلق الله تعالى هذه الخصائص ليقينا الخطر فى المواقف التى تستدعى السرعة الفائقة .

الإيحاء الذاتى

استطاع دكتور « اليور كينارثى » أستاذ علم النفس الأمريكى بجامعة كاليفورنيا التوصل إلى علاج أكيد للحد من التفكير فى أشياء غير مرغوب فيها بتوجيه الإنسان الأمر إلى نفسه بالتوقف عن التفكير فى هذا الشىء ، ثم أخذ نفس عميق مع إعادة هذا التمرين عدة مرات حتى يسيطر الإنسان على رغبته وينجح فى تنفيذها .

وأكدت نظرية المحلل الفرنسى أميل كويه (١٨٥٧ - ١٩٢٦) هذه الفكرة بإمكان تقوية الشعور بالثقة فى النفس من خلال الإيحاء الذاتى ، وأوضحت أن الإنسان إذا أوحى إلى نفسه بأنه يمكنه التغلب على عادة معينة ، فإن ترديده ذلك لنفسه عدة مرات سيعطيه القوة الحقيقية لتنفيذ رغبته ، ويمكنه أن يفعل ذلك ، وهو واقف أمام المرآة فيأمر عقله الباطن بالتوقف عن التفكير فى الشىء الذى يقلقه ، وقد نجحت هذه الطريقة نجاحًا كبيرًا .

وأهم ما يزيل توتر الأعصاب ويؤدى إلى استقرار الجهاز العصبى ، وإلى السيطرة على ما يساورنا من أفكار أو عادات غير مرغوب فيها هو الاسترخاء ، وهناك قاعدة معروفة فى العلاج النفسى هى : (استرخ وانطلق) فالاسترخاء يروض الأعصاب على نقل الرسائل إلى جميع أعضاء الجسم وغدده لتقوم بواجبها خير قيام .

* * *

طريقة الاسترخاء

هيئ لنفسك مكانًا هادئًا فى غرفة مظلمة ، واجلس على مقعد مريح ورأسك إلى الوراء وخلفه وسادة وذراعاك متدليان إلى جانبك وساقاك مبسوطتان على الأرض ، لا تبد أية حركة ، اغلق عينيك وضع يديك فوقهما لتمنع النور منعًا كاملًا ، اطلب من كل عضو فى جسمك أن يسترخى وذلك بصوت مسموع وبلهجة حاسمة ، كرر الطلب بإصرار وحزم ، شد وارخ كل جزء من جسمك مبتدئًا بالرأس ، ثم العنق ، ثم الصدر ، ثم اليدين ، ثم البطن ، ثم الساقين . خذ نفسًا عميقًا عدة مرات ، تخيل مشهدًا جميلًا سارًا ، حدث نفسك قائلًا : (الآن سأشعر بالهدوء والاسترخاء وستهدأ أعصابى تمامًا) قل لنفسك إنك ستتغلب على عادة التدخين مثلًا ، ووجه لنفسك هذا الأمر ، وقل : كف عن التدخين ، أو كف عن التفكير فى كذا ... ، قم بهدوء والبس ملابسك وأنت مبتسم ، كرر هذا التمرين عدة أيام حتى تحقق ما تريد .

مرحلة كبر السن

كبر السن ليس حدثًا مفاجئًا ، وليس مرضًا يصيب الإنسان ، ولكنه تبدل تدريجى فى وظائف الجسم العادية ، وقد يسرع هذا التبدل فى البعض أكثر من البعض الآخر ، وفقًا لتكوين الجسم والاستعداد الشخصى ، والمسن فى حاجة مستديمة إلى العناية بصحته والاهتمام بها ، لكى يتجنب كثيرًا من الأمراض التى تصحب هذه السن ، فهو يحتاج إلى طعام خاص يحتوى على العناصر الطبيعية من البروتين والخضراوات الطازجة والفاكهة والفيتامينات مع العناية بالجلد والأسنان والقدمين وغيرهما .

وبالجملة فإن الإنسان المسن كبير وصغير فى نفس الوقت ، وقد عمل وكابد طويلًا ، ولهذا فهو يستحق كل عناية ورعاية ، والسن الحقيقية لا تعتمد على سنوات العمر ، فهناك أشخاص جاوزوا السبعين ، ومع ذلك فهم ممتلئون نشاطًا وحيوية ، وهناك أشخاص مازالوا فى الخمسين ، وقد احدودبت ظهورهم ، وعشيت أبصارهم ، وبدوا وكأنهم يحملون قرونًا على كواهلهم .

ملاحظات ونصائح مهمة :

١ - كبر السن كأى مرحلة من مراحل العمر له مميزاته وعيوبه ، وفيه تقل وظائف الجسم كما يتأثر الجهاز العصبى ، ويتعرض للاضطرابات النفسية ، والجهل بأعراض هذه المرحلة يقلق الأشخاص الذين يبلغونها .

٢ - تتمثل احتياجات الجسم فى هذه المرحلة فى التغذية المناسبة والنشاط المحسوب ، وقد يحاول الإنسان المسن إقناع نفسه بأنه مازال قادرًا على أن يفعل ما كان يفعله وهو شاب ، مما يجعله يرهق نفسه ويقلد الشبان فى طعامهم ونشاطهم وأعمالهم ، ويحاول أن يظهر نفسه فى سن أقل من سنه الحقيقى ، فيضر نفسه ويحمل جسمه فوق طاقته .

٣ - لكل مسن جسم خاص به يختلف عن الآخرين ، فهناك الضعيف والضعيف جدًا والمتوسط وفوق المتوسط ، وعلى المسن أن يتصرف فى حدود إمكاناته ولا يقلد الآخرين تقليدًا أعمى .

٤ - يعتقد بعض المسنين أن الصحة والقوة هما نتيجة الإكثار من الطعام وهذا وهم كبير ، ولكى يحتفظ المسن بصحته عليه بإقلال الطعام وممارسة الصوم من وقت لآخر ، حتى يريح معدته وجهازه الهضمى وقد قال رسول الله ﷺ : « **صوموا تصحوا** »[1] .

٥ - يجب الإقلال من ملح الطعام ومن المواد الدهنية والسكرية والنشوية والمنبهات كالشاى والقهوة .

٦ - يجب تناول عشاء خفيف يحتوى على الفاكهة واللبن الزبادى .

٧ - يجب المشى من ربع إلى نصف ساعة يوميًا فى الأماكن الخلوية لاستنشاق الهواء النقى المملوء بالأوكسجين .

---

(١) سبق تخريجه .

٨ - يجب مضغ الطعام جيدًا لتسهيل عملية الهضم .

٩ - يجب النوم نومًا كافيًا بحيث لا يقل عن ٦ ساعات مع مراعاة الآتى :

- عدم الذهاب إلى الفراش بعد تناول العشاء مباشرة ، ويجب الانتظار لمدة ساعتين .

- النوم فى حجرة بعيدة عن الضوضاء خافتة الضوء جيدة التهوية .

- النوم فى مواعيد محددة مع تجنب السهر .

- عدم الذهاب إلى الفراش والذهن مشغول بموضوعات مثيرة .

١٠ - يجب الامتناع عن التدخين لما فيه من أضرار جسيمة على صحة المسن .

١١ - أجمل ما فى مرحلة الشيخوخة الهدوء والخبرة والذكريات مع الثقة بالنفس نتيجة لما مر بالإنسان من تجارب كثيرة تجعله أكثر حنكة وخبرة ، وعلى المسن أن يعى ذلك ، وأن يسعد به ، وأن يحاول أن يعطى الآخرين من خبرته وحكمته حتى يسعدوا به ويحبوه .

١٢ - على المسن الابتعاد عن المناقشات المثيرة والانفعالات الضارة ، والتحلى بالصبر والتسامح والتواضع فى تعامله مع الناس ، مع الرضا بقضاء الله تعالى وقدره .

١٣ - على المسن أن يجنب نفسه الملل والقلق بأداء أى عمل خفيف يتمشى مع إمكاناته ، حتى لا يشعر بأن رسالته فى الحياة قد انتهت فور إحالته إلى المعاش .

١٤ - ليست فترة الشيخوخة فترة مرهقة أو كئيبة كما يظن الكثيرون ، فهناك العديد من الناس يسعدون بشيخوختهم ويعتبرونها أجمل سنوات العمر ، فالشاعر العظيم جوته كتب أعذب أشعاره بعد أن تجاوز السبعين ، والمليونير الأمريكى روكفلر أنشأ أضخم شركة احتكار فى العالم هى (شركة ستاندارد

أويل) وعاش حتى بلغ الثامنة والتسعين ، والأديب البريطانى الشهير برنارد شو ظل يواصل إبداعه الأدبى حتى وصل سن التسعين .

١٥- على المسن ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشى ، فالجسم مثل العقل يخضع للحكمة الإنجليزية التى تقول (use it or lose it) أى إما أن تستخدمه أو تفقده ، لذلك يجب عليه أن يحرك جسده وعضلاته حتى يستطيع أن يرفع كفاءة الأجهزة المختلفة فى جسمه ، وكلما تقدم الإنسان فى السن ضعفت عظامه وأصبحت هشة سهلة الكسر ؛ بسبب فقد الكثير من الكالسيوم نتيجة لاضطراب بعض الهرمونات . وممارسة الرياضة ودخول مزيد من الكالسيوم إلى العظام يقويها ويجعلها أكثر صلابة ومتانة .

١٦ - على المسن أن يتناول فيتامين (هـ ، ج ، أ) لتقليل إصابته بتصلب الشرايين ، وأمراض القلب مع تقدم العمر ، لأن هذه الفيتامينات من موانع الأكسدة وتقلل من ترسيب الدهون على جدران الشرايين ، وعليه أن يهتم بصحته وأن يزور الأطباء من وقت لآخر ، ولو لم يكن مريضًا للاطمئنان على حالته الصحية ، مع عمل التحليلات اللازمة ، وأن يستشير الطبيب فى أى مرض يلم به لعلاجه فى الوقت المناسب دون أى تأخير .

١٧ - على المسن أن يعود نفسه على المرح والضحك والتفاؤل ، وأن يروح عن نفسه كلما أمكنه ذلك ، ولا يلجأ إلى الغضب أو الانفعال إذا صادفته مشكلة أو ألم به مرض ، فالحياة مملوءة بالمشاكل والصعوبات ، وعليه أن يقاومها بالابتسام والضحك ، فالضحكة التى تخرج من القلب ترفع من روحه المعنوية ، وتعطيه القوة والنشاط ، وتجلب له السرور والبهجة .

* * *

رياضة المشى

يقول دكتور هوايت الأخصائى العالمى فى أمراض القلب : (عندى طبيبان لا أستشير أحدًا غيرهما هما : ساقى اليمنى وساقى اليسرى ، وإن المشى بخطوات سريعة بضعة كيلومترات يوميًا أكثر فائدة لجسمى وقلبى وعقلى من كل الأطباء وعلماء النفس فى العالم) .

وللمشى فوائد كثيرة لا يمكن حصرها ، وهو يعطى الإنسان كل مقومات الصحة السليمة ، وليس هناك تمرين مفيد ممتع يحفظ للجسم لياقته بطريقة سهلة مثل رياضة المشى ، وهى أفضل رياضة لكبار السن ؛ لأنها تُؤَخِّر حدوث الشيخوخة ، وتقى المسن من كثير من الأمراض التى تصيبه فى هذه المرحلة من حياته .

فوائد المشى :

١ – يزيد كفاءة العضلات وقوة تحملها .

٢ – يعطى القلب القدرة على العمل وينظم الدورة الدموية وينشطها .

٣ – يعالج الهموم والمشاكل اليومية .

٤ – يقى الإنسان من الذبحة الصدرية للذين يجلسون على المكاتب طويلًا .

٥ – يوصل الدم بمقدار أكبر إلى الأوعية الدموية والأطراف ، ويبعد المتاعب التى تترتب على نقص الدم بالأطراف .

٦ – يولد صفاء الذهن ويساعد على الاسترخاء العصبى والعضلى .

٧ – فى الحمل يساعد على هبوط الجنين إلى الحوض لتسهيل الولادة .

٨ – يساعد على حرق المواد الدهنية وتليين الشرايين ، وتقوية عضلات القلب .

شروط المشى الصحيح :

١ - اعتدال الصدر والظهر ورفع الرأس إلى أعلى .

٢ - اتساع الخطوات والمشى بنشاط مع تحريك الذراعين .

٣ - المشى فى الهواء الطلق مع التنفس بعمق لتجديد الهواء الداخل إلى الرئتين .

٤ - عدم استعمال حذاء ضيق أو كعب عال للسيدات .

٥ - لا يجوز استمرار المشى بعد الشعور بالتعب .

٦ - يمتنع مرضى القلب والأوعية الدموية عن المشى إلا بأمر الطبيب .

٧ - إذا تعذر المشى فى الطريق يمكن استبداله بالسير فى المكان (محلك سر) عدة دقائق بالبيت يوميًا .

فوائد الجرى :

١ - رفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية لزيادة كمية الدم التى تغذى هذه الأجهزة ، فهى تزيد على أضعافها أثناء الجرى .

٢ - المساعدة فى تنشيط حركة الأمعاء .

٣ - المساعدة فى علاج الصداع المزمن بسبب تنشيط الدورة الدموية العامة ، والدورة الدموية للمخ .

٤ - يجب ألا تزيد مدة الجرى على ساعة بعد سن الأربعين ، وأن يزاول كبار السن هذه الرياضة برفق دون إرهاق .

٥ - يمكن الجرى فى نفس المكان عدة دقائق إذا تعذر الجرى فى الطريق .

* * *

كيف تقهر القلق ؟!

يقلق الإنسان بسبب الخوف وعدم الاطمئنان ، أو توقع حدوث أشياء غير سارة ، وقد ثبت بالدراسة أن حوالى ٩٠٪ من الأمور التى نخشاها ، أو نخاف من حدوثها لا تحدث على الإطلاق ، والمشكلة ليست فى تجنب القلق أو الاستسلام له ، ولكن فى ضرورة البحث عن أسبابه ، وقد تعرض كثير من العلماء والباحثين لمشكلة القلق التى لا يسلم منها إنسان ، وأوضحوا أن القلق ليس كله شر ، ولكنه ضرورى للإنسان ؛ لأنه يدفعه فى كثير من الأحيان إلى الاهتمام بأشياء مهمة لولا القلق ما اهتم بها ولا استعد لمواجهتها .

وفيما يلى بعض الإرشادات التى تساعد على قهر القلق والقضاء عليه :

١ - إذا شعرت بضيق واكتئاب فحاول أن تبتسم وتذكر شيئًا أبهجك ، أو نكتة أضحكتك ، وخذ نفسًا عميقًا عدة مرات لتهدئة أعصابك ، وإدخال كمية من الأوكسجين إلى رئتيك ، فلا يلبث أن يزول الاكتئاب .

٢ - إذا صادفتك مشكلة معينة فهيئ نفسك على قبول أسوأ الاحتمالات وحاول إنقاذ ما يمكن إنقاذه .

٣ - كل مشكلة لها حل مهما كانت كبيرة ، فكر فى حل المشكلة التى تقابلك ولا تستسلم لها ، والإصرار على الوصول إلى الحل كفيل بمعاونتك ، وإذا تعذر معرفة الحل فابعد المشكلة عن ذهنك وتأكد أنها ستحل نفسها بنفسها فى الغد القريب .

٤ - الفراغ يشيع فيك الانقباض والوحشة ، فإذا انشغلت فى شىء لم يعد لديك وقت للقلق ، لأن الذهن البشرى لا يستطيع الانشغال بشيئين فى وقت واحد ، وقد قيل : إن من يشغل وقته بالعمل لن يجد وقتًا للمرض .

٥ - لا تجعل حياتك تسير على نهج واحد حتى لا تتعرض للملل ، غير الطريق الذى تسلكه كل يوم وأنت ذاهب إلى عملك أو عائد منه ، غير الطعام الذى اعتدت أن تأكله ، رفه عن نفسك من وقت لآخر ، واستمتع بالنزهة فى

الهواء الطلق ، أو زيارة بعض الأصدقاء ، أو قراءة كتاب أو مجلة ، لأن ذلك سيؤدى إلى إراحة أعصابك والقضاء على القلق والاكتئاب .

٦ - كن متفائلًا دائمًا ، وارض بحالتك ، وانظر إلى من هو أقل منك مالًا ، أو مركزًا ، أو علمًا ، واحمد الله على ما أعطاك .

كيف تتغلب على الغضب ؟!

سرعة الغضب من أسوأ العادات التى تضر صاحبها ، وتعرضه لمقت الناس وخوفهم من التعامل أو التحدث معه ، ويتعرض الإنسان فى حالة الغضب إلى تأثيرات خارجية ، وأخرى داخلية كثيرة ، فمن التأثيرات الخارجية اتساع العينين ، واحمرار الوجه ، وتقلص الشفتين ، وتصلب عضلات الفك ورعشة اليدين ، أما التأثيرات الداخلية فتتلخص فى زيادة كريات الدم فى الجسم ، وانقباض عضلات المعدة ، وتقلص القناة الهضمية ، وتعرض الدم للتجلط ، وسرعة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم الذى لو زاد عن حدوده الطبيعية فقد يؤدى إلى انفجار أحد شرايين المخ ، وإذا زاد الغضب عن حده وتكرر كثيرًا أضر الإنسان ضررًا بليغًا ، كما أوضحنا .

والغضب نوع من الكماليات غالى الثمن ، قال النبى ﷺ : « ليس الشديد بالصُّرعة - الذى يصرع الناس - ولكن الشديد هو الذى يملك نفسه عند الغضب »[1] . أتى إليه رجل وقال له : أوصنى يا رسول الله ، قال : « لا تغضب ، لا تغضب ، لا تغضب »[2] ، وامتدح الله تعالى من يكظم غيظه فقال عز وجل : ﴿ **وَالكَاظِمِينَ الغَيْظَ وَالعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ المُحْسِنِينَ** ﴾[3] .

---

(١) أخرجه البخارى (٣٤/٨) ، ومسلم فى البر والصلة رقم (١٠٧) .

(٢) أخرجه البخارى (٣٥/٨) ، وأحمد (١٧٥/٢) .

(٣) سورة آل عمران الآية : ١٣٤ .

قال أرسطو : (مفروض أن يغضب الإنسان بعض الوقت مع بعض الناس لبعض الأسباب ، فإذا فعل فليكن غضبه فى الوقت المناسب مع الشخص المناسب للسبب المناسب بالطريقة المناسبة) .

وعلى الإنسان أن يكون متكبرًا فى غضبه ، فلا يبعثر غضبه على كل من هب ودب ، فلا يفرق بين من يستحق الغضب ومن يستحق التجاوز ، لا تغضب مثلًا من طفل صغير جرى فى الطريق وكاد يسقط تحت عجلات سيارة تركبها ، فمهما صرخت ومهما غضبت فسيضيع صراخك وغضبك فى الهواء ، ولا تقم الدنيا وتقعدها إذا كسر أحد أولادك طبقًا ، فإن صياحك وثورتك لن تعيد الطبق ، ولا تغضب وتثور إذا اكتشفت أن البائع قد غشك فى الميزان ، فإن غضبك لن يفيد ، وقبل أن تغضب تذكر أن هذا الغضب سيختصر يومًا من عمرك ، واسأل نفسك هل الشخص الذى أغضبك يساوى هذا اليوم .

قال كونفشيوش : (الرجل الغاضب ممتلئ سمًّا) ، وقال أحد الحكماء : (ما أحكم من يتغابى ويتجاهل ويتظاهر بمظهر الحمقى) .

اضحك فالضحك سيساعد الهضم والدورة الدموية ، ويجدد شباب عقلك وبدنك كله ، عش مرحًا وتعود الفكاهة والمرح ، ولا تقلق على كرامتك وتثور لأتفه الأسباب ، وقد أنشأت بعض المستشفيات الكبيرة فى أمريكا أقسامًا للضحك مزودة بكتب ومجلات فكاهية وتعرض فيها أفلام كوميدية للمرضى الذين يشكون من أمراض نفسية أو عضوية ، وقد تستدعى إدارة المستشفى ممثلًا فكاهيًا من وقت لآخر لإدخال السرور والبهجة فى نفوس المرضى لمقاومة أمراضهم والتعجيل بشفائهم .

* * *

علاج الخجل

كل إنسان يشعر بالخجل ، فالخجل حالة طبيعية تظهر على الإنسان عندما يشعر بالحرج ، والذين يشعرون بالخجل كثيرًا هم أشخاص انطوائيون قليلو الأصدقاء يحبون الوحدة ، ويخشون التعامل مع الغير ، ويخافون من نقد الناس وينشأ الخجل عادة منذ الطفولة ، وقد يتعرض الطفل فى طفولته لمعاملة قاسية أو عقاب شديد أو مواقف سيئة تجعله يخاف من التعامل والاختلاط بالناس ، كما ينشأ الخجل بسبب الشعور بالنقص كالطفل الذى يعانى من ضعف السمع أو البصر أو الشلل ، وهذا الشعور يؤدى إلى خجله ، وقد يكون الطفل حساسًا وعصبيًا ، ويكون سهل الاستثارة ، ولذلك يكون كثير الحركة ، وقد يصبح عدوانيًا لأتفه الأسباب .

وأفضل الوسائل للتغلب على الخجل أن ينمى الفرد ثقته فى نفسه ويهتم بالناس ويختلط بهم ، وعليه أن يدرك الآتى :

١ - أن الناس لا يفكرون فى الأشخاص الخجولين ولا يعرفون أنهم خجولون ، ولا يهتمون بذلك .

٢ - أن الاشتراك فى الحديث مع الناس يهيئ للإنسان سعادة كبيرة ، ويخلصه من عادة الخجل .

٣ - إذا أخطأ الإنسان فى معلومة يقولها فلا يضطرب ويخجل فكل إنسان معرض للخطأ .

٤ - يجب أن يتعلم الإنسان الخجول شيئًا جديدًا يفخر به أمام الآخرين ، ويجعلهم يقدرونه ويعجبون به .

٥ - يجب ألا يسمح للخجل أن يمنعه من أن يتخذ قرارًا صحيحًا يقتنع به .

٦ - يجب أن يدرب نفسه على الأخذ والعطاء والاعتناء بمظهره الخارجى والتحدث إلى الغرباء دون أن يخشى شيئًا .

ومما يجدر بالذكر أن أحد الأصدقاء كُلف بإلقاء محاضرة فى موضوع معين ، وكان هذا الشخص خجولًا ، ولم تكن لديه الشجاعة لمخاطبة شخص لا يعرفه ، فضلًا عن التحدث أمام جمع كبير من الناس ، وطمأنه صديق له وشجعه على اجتياز هذا المأزق ، فأعد المحاضرة وحفظها عن ظهر قلب ، وصار يرددها مرات كثيرة ، إلى أن جاء موعد إلقاء المحاضرة ، فبدأ بالكلام وهو يشعر بالخجل الشديد ، واستمر فى الحديث ، وبعد دقائق قليلة تغير الموقف تمامًا وزال عنه الخجل ، وفوجئ بأنه يتحدث إلى الناس بطلاقة بعد أن كان يذوب خجلًا ويتصبب عرقًا فى بدء المحاضرة !



علاج الصـداع

الصداع أكثر الأمراض شيوعًا ، وعدد الذين يذهبون إلى عيادات الأطباء شاكين من الصداع يزيدون كثيرًا عن عدد الذين يشكون من أمراض أخرى ، وهو أكثر انتشارًا فى المدن بسبب التوتر المستمر الذى يلازم حياة المدينة والضوضاء وتعدد المسئوليات والاضطرابات العصبية والبعد عن الطبيعة .

والصداع ليس مرضًا قائمًا بذاته ، وإنما هو أحد الأعراض لأحوال مرضية كثيرة ، ولهذا يجب البحث عن السبب الأصلى للصداع ؛ لأن معالجة الألم فقط لا تجدى أى نفع ، وإذا تركز فى الدم قدر متزايد من ثانى أكسيد الكربون ، فإن ذلك يسبب تمددًا فى الأوعية الدموية مما يؤدى إلى إحساس الإنسان بالصداع .

والحجرات الممتلئة بدخان السجائر تسبب الصداع فى أغلب الأحيان ، وقد أُنشئت فى انجلترا جمعية أطلق عليها اسم جمعية محاربة الصداع ، وقد أثبتت هذه الجمعية أن الصداع مصدره الحساسية لبعض أنواع الطعام ، وكذلك ضعف البصر عند بعض السيدات اللاتى يرفضن استعمال نظارات طبية حتى لا تشوه جمالهن .

ومن أنواع الصداع المنتشرة : الصداع النصفى ، ويصيب الأذكياء مرهفى الحس وهم بطبيعتهم يحبون النظام والكمال . وللصداع مواعيد محددة ، فصداع الفجر يسببه ضغط الدم العالى ، وصداع الصباح يسمى بالشقيقة ، وصداع الظهر تسببه الجيوب الأنفية ، وصداع ما بعد الظهر هو الصداع العصبى ، وهناك مأكولات تسبب الصداع كالمأكولات المحفوظة وبعض الأدوية ، وكذلك الجوع أو البرد قد يُسبب الصداع ، والضغوط العصبية والإرهاق وقلة النوم قد تسبب الصداع أيضًا .

معرفة أسباب الصداع :

لمعرفة أسباب الصداع ولتتمكن من القضاء عليه حاول الإجابة على الأسئلة الآتية إجابة مفصلة واضحة :

١ – متى يأتى الصداع ؟
٢ – ما هى المدة التى يستمر فيها ؟
٣ – منذ متى أحسست بالصداع (شهر – ٦ أشهر – أكثر) يوضح ؟!
٤ – ما هى المأكولات التى تعتقد أنها تسبب الصداع ؟!
٥ – هل هناك أيام لا تشعر فيها بالصداع ؟ وما هو السبب فى رأيك ؟
٦ – كيف يختفى الصداع ؟
٧ – ما هى الأشياء التى تعتقد أنها تسبب لك الصداع ؟
٨ – هل تصاب بالصداع عقب السير فى الشمس ، أو عند مشاهدة برامج التليفزيون ، أو أثناء السفر الطويل ؟
٩ – ما هى المحاولات التى فعلتها للقضاء على الصداع ؟
١٠ – أى هذه المحاولات نجحت فى تخفيف آلام الصداع ؟
١١ – هل تصاحب الصداع أعراض أخرى ؟ وما هى ؟
١١ – هل استشرت أحد الأطباء فى علاج الصداع ؟ وما هو العلاج وماذا كانت فائدته ؟

وعلى ضوء الإجابة على الأسئلة السابقة يمكن تحديد الخطوة التالية للقضاء على الصداع ، ووضع هذه الإجابة أمام الطبيب المعالج للاسترشاد بها فى العلاج .

ملاحظات عامة عن الصداع :

١ – يحدث الصداع بعد تناول طعام الإفطار فى شهر رمضان إذا أفرط الإنسان فى تناول الطعام والشراب بعد ساعات طويلة من الجوع .
٢ – يتحسن الصداع عادة باستنشاق الهواء النقى والتغيير المؤقت للبيئة .
٣ – مزاولة الرياضة البدنية خاصة المشى ، وعمل تمرينات التنفس العميق يفيد كثيرًا فى إزالة الصداع .

٤ – أخذ قسط وافر من الراحة وشرب الماء كثيرًا ، والإقلال من شرب الشاى والقهوة يفيد فى التغلب على الصداع .

٥ – لعلاج الصداع يجب مضغ الطعام جيدًا ، والإكثار من تناول

الخضراوات الطازجة والفاكهة والزبادى .

٦ - تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم يجعل الأعصاب تؤدى عملها بانتظام ، وإذا قل الكالسيوم تهيجت الأعصاب وأصيب الإنسان بصداع عصبى .

٧ - الصداع المصحوب بارتفاع فى درجة الحرارة أو القىء قد يكون مؤشرًا لمرض عضوى يمكن تداركه إذا عولج مبكرًا .

٨ - آلام الصداع إنذار للإنسان ليبطئ خطاه ، ويعطى جسمه حقه من الراحة والاسترخاء .

٩ - يجب عدم تناول الأدوية المسكنة للصداع إلا عند الضرورة .

١٠ - اكتشف مليونير أمريكى لف العالم لعلاج الصداع بعد سنوات طويلة من المعاناة أن عادة ارتداء ياقة ضيقة هى السبب فى هذا الصداع !

١١ - أفضل طريقة للتهوين من آلام الصداع أن يشغل الإنسان نفسه بأى عمل عندما يشعر بالصداع ، فإنه سرعان ما ينساه .

١٢ - دعك الرأس بالليمون أو بالثوم مع الراحة بعض الوقت يخفف من آلام الصداع .

١٣ - لعلاج الصداع الناشئ بسبب الشمس تبلل الرأس بقطعة قماش مغموسة بالخل ، وتعمل كمادات على الرأس والجبهة حتى يختفى الألم .

١٤ - لتخفيف آلام الصداع تدلك القدمان تحت ماء ساخن عدة دقائق .

١٥ - يحدث الصداع بسبب عدم شرب الشاى أو القهوة فى موعدها فحاول الاستغناء عنهما لتسلم من مضايقات الصداع .

١٦ - فى الشتاء يفضل ارتداء غطاء للرأس لتجنب الصداع الذى يحدث بسبب برودة الجو .

١٧ - أكد أحد الأطباء الأمريكيين أن الجرى يساعد الإنسان على التخلص من الصداع ، وقال : على الإنسان أن يجرى ليبتعد عن آلام الصداع .

١٨ - إذا زاد الصداع عن المألوف أو تعذر القضاء عليه باتباع النصائح السابقة أو كان مصحوبًا بأعراض أخرى فبادر بعرض نفسك على الطبيب .

علاج ضعف الذاكرة

ضعف الذاكرة ليس مرضًا محددًا ، ولكنه عرض لعديد من الأمراض العضوية والنفسية ، ويجب التفريق بين ضعف الذاكرة المرضى الذى ينشأ بسبب مرض معين ، وبين النسيان الطبيعى الذى يحدث لكل إنسان .

وضعف الذاكرة بصفة عامة هو فشل الإنسان فى استرجاع الأحداث أو المواقف أو المعلومات ، التى يختزنها فى مركز التذكر بالمخ ، ويحدث هذا عندما يعطى الإنسان جزءًا ضئيلًا من اهتمامه لهذه الأشياء ، وبالتالى فإنه يفشل فى اختزانها ويعجز عن استعادتها ، وهذا هو ما يحدث للطلبة الذين يشكون من ضعف الذاكرة ، والمشكلة أنهم لا يقرأون دروسهم بتركيز كاف أو أن هناك عوامل تشتيت تعوقهم عن الاستذكار والحفظ .

وهناك أحداث معينة ترسخ فى الأذهان ، ولا يمكن نسيانها ، وهى الأحداث المهمة فى حياة الإنسان حتى وإن كانت قد حدثت فى طفولته ، وكذلك الأحداث التى غيرت مجرى حياته ، فهو يحتفظ بها فى مركز التذكر بالمخ ، كما يحتفظ بالشحنات العاطفية الانفعالية المرتبطة بها ، وقد يصاب الإنسان بضعف الذاكرة فى حالة تعرضه لقلق نفسى ، لأن انتباهه يكون مشتتًا ، ولهذا لا تثبت الأحداث فى منطقة التذكر عنده ، وقد ينسى أشياء مهمة كاسم صديق ، أو عنوان معين . وكذلك الإنسان المصاب بالاكتئاب قد يعانى من ضعف الذاكرة ؛ لأن الاكتئاب يجعل الإنسان بطيء التفكير ، قليل التركيز ، ويصيب ضعف الذاكرة كبار السن فى كثير من الأحيان ، وعليهم أَلَّا يقلقوا لذلك إذ لا مبرر للقلق أو الضيق ، وعلى الإنسان أن يرضى بكل ما يحدث له ، فيريح نفسه ويبعد عنها الحسرة والحزن .

وخير علاج للنسيان هو أن يتخلى الإنسان عن الاعتقاد بأن ذاكرته ضعيفة ، وأن يدرب نفسه على الحفظ والتفكير بانتباه فى كل صغيرة وكبيرة تمر بذاكرته ، وقد قيل : إن الشيء الذى لم تلاحظه لن تتذكره ، وبقدر ما تهتم بالشيء بقدر

ما تتذكره . وتعتمد الذاكرة على العادة وكلنا نعلم كيف نستخدم الملعقة فى تناول الطعام هذه عادة لكن للذاكرة أيضًا دخل فيها ، كما تعتمد الذاكرة على التكرار ، ولهذا فإننا نرى أن أصحاب الشركات والمحال التجارية يكثرون من الدعاية والإعلان لكى نتذكر باستمرار السلع التى يعرضونها للبيع إلى أن نقتنع بأهميتها فنبادر بشرائها .

وهناك بعض الأطعمة التى تفيد فى تغذية الذاكرة وتقويتها مثل : اللبن ، والسمك ، والبيض ، واللوز ، ويفيد فى تقوية الذاكرة مادة الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) ، كما يفيد فيتامين (ب ١٢) فى تغذية الذاكرة ، ويسمى فيتامين الذكاء لهذا السبب .

تمرينات لتقوية الذاكرة :

١ - قف أمام فترينة أحد المحلات وانظر إلى الأشياء المعروضة فيها واحدًا بعد الآخر ، وحاول حفظها وعندما تعود إلى منزلك اكتب أسماء هذه الأشياء ، ثم عد فى اليوم التالى لمراجعة ما كتبته مع تكرار هذا التمرين عدة مرات .

٢ - انظر إلى منظر معين بضع ثوان ، ثم أدر وجهك ، واستعرض تفاصيل ما رأيته - لونه - شكله ... إلخ .

٣ - فكر بانتباه فى كل شىء تراه واسترجعه بسرعة ، واستفد من ملاحظة كل ما يصادفك كملابس الناس ، وكلامهم ، وتصرفاتهم ، وواجهات المتاجر ، وأرقام السيارات وغيرها .

إرشادات لتجنب مشاكل النسيان :

١ - إذا ركبت سيارة أو ذهبت إلى أحد المتاجر لشراء ما تحتاج إليه فأمسك حقيبتك أو أى شىء معك طوال الوقت ولا تضعه بجانبك حتى لا تنساه .

٢ - عود نفسك على وضع الأدوات التى تستعملها كثيرًا فى مكان واحد ، ولا تغير هذا المكان ليسهل الرجوع إليها فى أى وقت .

٣ - الأدوات التي لا تستعملها إلا نادرًا ضعْها كلها فى مكان محدد ، واكتب أسماء هذه الأدوات فى ورقة واسم المكان الموضوعة فيه ، واحتفظ بهذه الورقة كى ترجع إلى أى شىء تحتاج إليه من هذه الأدوات بسهولة ولتتجنب إضاعة الوقت فى البحث والتفكير عن مكانه .

٤ - قبل الخروج من المنزل لشراء بعض لوازمك اكتب الأشياء التى تريد شراءها فى ورقة وضعها فى جيبك للرجوع إليها حتى لا تنسى شيئًا منها .

٥ - إذا كنت مشغولاً فى عمل معين ، وتذكرت فجأة شيئًا هامًا تريد أن تفعله وتخشى أن تنساه فقم على الفور ونفذ ما تريده ، ولا ترجئه لوقت آخر .

٦ - بعد أى مقابلة مهمة أو عند حدوث حادث معين يهمك أن تتذكر تفاصيله فى وقت لاحق اكتب هذه التفاصيل فى الحال ، وهى لا تزال عالقة بذهنك واحتفظ بها للرجوع إليها عند الحاجة .

٧ - ضع الأشياء التى تريد أخذها معك فى الصباح بجوار باب الشقة حتى تراها عند خروجك فتأخذها معك ولا تنساها .

* * *

الفصل الرابع

ترشيد الإنفاق

لعل من أهم مشكلات الحياة فى الوقت الحاضر عدم كفاية الدخل وصعوبة الموازنة بين إيرادات الإنسان ومصروفاته ، ويرجع ذلك إلى زيادة وطأة الغلاء واستمرار ارتفاع الأسعار مما يرهق الناس إرهاقًا كبيرًا ، ويؤثر على مستوى معيشتهم ؛ لهذا يجب على الإنسان أن يعمل جهده على ضغط مصروفاته ، واستبعاد ما يمكن استبعاده من المصروفات غير الضرورية ، ويفضل الأهم على المهم ، ويحسن إعداد ميزانية شهرية للإيرادات والمصروفات للسير على هداها .

ويجب أن يضع الإنسان نصب عينيه ما يأتى :

أولاً : أن يكون الإنفاق دائمًا أقل من الدخل حتى يأمن العواقب ولا يرهق نفسه دون مبرر ، ولابد من ادخار جزء من الدخل لمواجهة الطوارئ كالمرض أو الحريق أو غير ذلك .

ثانيًا : أن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات الاقتصادية ؛ لأنه فى معظم الأحيان يقابله زيادة فى الإنفاق .

ثالثًا : إذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما نريد ، فلا ينبغى أن نسمم حياتنا ونعرض أنفسنا للهم والقلق ، وعلينا أن نرضى بما فى يدنا حتى يبارك الله لنا فيه .

رابعًا : أن توفير الإنفاق ليس شيئًا مستحيلًا كما يظن البعض ، إذ أنه بقليل من الاهتمام والتفكير يستطيع كل إنسان أن يوفر نسبة من دخله دون أن يشعر أنه قد حرم نفسه من خدمات أو أشياء مهمة .

* * *

مضار الإسراف

يهدف علم الاقتصاد إلى تحقيق أكبر فائدة ممكنة بأقل قدر من المال والجهد ، وقد نهانا الله تعالى عن الإسراف في آيات كثيرة حيث قال عز وجل : ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴾[1] ، وقال في آية أخرى : ﴿ **وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا** ﴾[2] ، وقال تعالى : ﴿ **إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوانَ الشَّيَاطِينِ** ﴾[3] .

والإسراف هو إنفاق المال بصورة تزيد عن حاجة الإنسان ومتطلباته المعيشية ، وكثير منا يسرف عندما يحصل على المال دون تعب ؛ لأنه لا يستطيع أن يقومه بقيمته الحقيقية ، كالشخص الذى يرث ثروة طائلة فيبددها وينفقها على الشهوات والملذات ، أما إذا حصل الإنسان على المال بمجهود ، فإنه غالبًا ما يحسن التصرف فيه ؛ لأنه تعب فى الحصول عليه . والشخص المسرف يفعل ذلك لإرضاء غروره ، ولرغبته فى إيهام الناس أنه أحسن منهم ، لأنه يشترى السلع الغالية التى لا يقدرون على شرائها ، وهو فى الحقيقة لا يضر إلا نفسه ، كاللاعب بالنار لا يحرق إلا نفسه . وقد قيل : إن الغنى يزداد غنى بتظاهره بالفقر ، والمسرف يزداد فقرًا بتظاهره بالغنى .

والإسراف تصرف مذموم ، لأن الإنسان كثيرًا ما يتعرض لأزمات ومشاكل مالية لم يعمل حسابها مما يضطره إلى مواجهة مواقف عصيبة تجعله يلجأ إلى الناس لمساعدته إذا ألم به حادث أو صادفته مشكلة ، وبالإضافة إلى ذلك فإن المسرف يعلم أولاده الإسراف مثله ، فيسيئون التصرف فيما فى أيديهم ويتعرضون لمشاكل وصعوبات كثيرة فى حياتهم المستقبلية ، إذا تعودوا على الإسراف والإنفاق بلا تدبير أو تفكير .

---

(١) سورة الأعراف الآية : ٣١ .
(٢) سورة الإسراء الآية : ٢٩ .
(٣) سورة الإسراء الآية : ٢٧ .

وسائل زيادة الدخل

١ - اشتغال الأب أو الأم وقتًا إضافيًا ، أو فى عمل آخر فى غير مواعيد العمل الأساسية .

٢ - اشتغال الأولاد فى العطلة الصيفية بأى عمل يدر دخلًا إضافيًا للأسرة .

٣ - محاولة استغلال مهارات وقدرات أفراد الأسرة وتوفير ما تدفعه فى خدمات يمكن أن تؤديها الأسرة كتكاليف الخياطة ، ومصاريف كى الملابس وإعطاء دروس للأولاد وغيرها .

اقتراحات لتوفير الإنفاق

١ - البساطة فى المعيشة :

البساطة فى المعيشة هى الأسلوب الأمثل الذى نادت به الأديان السماوية ، فقد وجهت الناس إلى البساطة والاعتدال فى الطعام والشراب والملبس وغيره ، ويؤكد علماء النفس أن الجمال فى البساطة ؛ لأنها تريح النفس ، وتهدئ الأعصاب ، وتهيئ للقيام بكثير من الأعمال النافعة ، وقد اتجهت الآراء فى السنوات الأخيرة إلى التبسيط فى أثاث المنزل بسبب ضيق المساكن باقتناء قطع الأثاث الصغيرة خفيفة الحمل ، واختفت الثريات الضخمة ، وحلت محلها الإضاءة غير المباشرة التى لا تؤذى العين ، ولا ترهق الأعصاب ، كما زادت الرغبة فى التبسيط فى المأكل بتناول السندوتشات ، وإلى التبسيط فى الملبس بالاستغناء عن البدل والكرافتات ، واستعمال البلوفرات بدلًا منها ، فحاول أن تجعل هذا المبدأ هدفك وأسلوبك الأمثل لتوفر جزءًا كبيرًا من دخلك للاستفادة به فى نواح أخرى .

٢ - الإصلاحات المنزلية :

عند استدعاء عامل للقيام ببعض الإصلاحات المنزلية ، كالنقاش والسباك والنجار لا تترك العامل يقوم بعمله إلا بعد أن تتفق معه على المبلغ الذى سيتقاضاه منك ، ولا تجعله يضحك عليك ويقول لك : (مفيش تكليف) أو (اللى تدفعه ادفعه) ؛ لأنه لن يرضى بما ستدفعه له وسيجادلك ليحصل منك على أكبر مبلغ ممكن بعد انتهاء عمله .

وعليك بمراقبة العامل جيدًا أثناء عملية الإصلاح ، ولا تتركه يفعل ما يشاء اعتمادًا على أمانته ؛ لتتأكد من أنه يقوم بالعمل على الوجه الأكمل ، كما يجب أن تعرف الطريقة التى أدى بها العمل لزيادة معلوماتك ، ولأنك قد تحتاج إلى تأدية هذا العمل مستقبلًا ، وفى هذه الحالة سيمكنك أن تؤديه بنفسك فتوفر تكاليف الإصلاح .

٣ - استهلاك الكهرباء :

يشكو معظمنا من ارتفاع فاتورة الكهرباء ، وهناك بعض الإرشادات للاقتصاد فى استهلاك التيار الكهربائى منها :

١ - عدم ترك المصابيح مضاءة فى حجرات ليس فيها أحد من أفراد الأسرة .

٢ - ضرورة الإقلال من عدد المصابيح المضاءة ، ويمكن جلوس أفراد الأسرة فى حجرة واحدة بدلًا من جلوس كل فرد فى حجرة مضاءة .

٣ - مراعاة عدم ترك الراديو أو التليفزيون أو الفيديو مفتوحًا وقتًا طويلًا دون مبرر ، ويجب تنظيم وتحديد أوقات الاستعمال ، وتحديد البرامج التى ستشاهدها الأسرة والالتزام بها .

٤ - بعض الناس يضيئون مصباحًا طول الليل أثناء النوم ، ويمكن استبدال هذا المصباح بمصباح سهارى لا يستهلك تيارًا يذكر .

٤ - طعام الإفطار :

يتناول الكثيرون طعام الإفطار خارج المنزل إما بشراء سندوتشات من المطاعم، أو الأكل على قارعة الطريق من الباعة الذين يبيعون الفول والطعمية وغيرهما ، ويلاحظ أن ثمن الوجبة يكون مرتفعًا كثيرًا عن ثمنها لو تم تناولها فى البيت ، بالإضافة إلى أنه لا يمكن الوثوق فى نظافة هذه الأغذية ، لأن معظم الباعة لا يراعون النظافة والقواعد الصحية فى إعدادها ، ولا يقومون باختيار المواد الغذائية الجيدة طمعًا فى تحقيق أكبر ربح ممكن ، وكثيرًا ما تكون هذه الأطعمة غير طازجة ، كما أن الشخص الذى يأكل على قارعة الطريق لا يغسل فمه ويديه بعد تناول الطعام ويكتفى بالمسح بمنديل وفى هذا ضرر كبير لأسنانه .

٥ - الصحف والمجلات :

ينفق كثير من الناس مبالغ كبيرة فى شراء الصحف اليومية والمجلات الأسبوعية ويمكن الاقتصاد فى هذه المبالغ بالتناوب فى شراء الصحف والمجلات مع الزملاء أو الأقارب ، كما يمكن قراءة الكتب مجانًا بالمكتبات العامة المنتشرة فى جميع الأحياء ، لتوفير ثمن هذه الكتب ، ومما تجدر الإشارة إليه أن بعض أصحاب الأكشاك التى تبيع الصحف يسمحون للزبائن باستعارة الصحيفة أو المجلة لقراءتها وإعادتها فى وقت محدد نظير مبلغ زهيد يدفعه الزبون .

٦ - المكالمات التليفونية :

يجب الاقتصاد فى المبالغ الإضافية التى تدفع ثمنًا للمكالمات التليفونية الزائدة عن الحدود المقررة ، مع ضرورة إقناع أفراد الأسرة بعدم استعمال التليفون إلا للضرورة القصوى ، حيث تبين أن كثيرًا من الناس يتخذون التليفون وسيلة للتسلية وتضييع الوقت ، مما يترتب عليه إرهاق الأسرة بدفع مبالغ كبيرة ثمنًا للمكالمات التليفونية الزائدة .

وبهذه المناسبة نعرض هذه الطريقة الطريفة التى اتبعها أحد الأصدقاء مع

ابنته التى تقيم بعيدًا عنه لإيقاظها لتناول السحور فى شهر رمضان مع توفير ثمن المكالمات التليفونية ، فكان يتصل بها تليفونيًا فى الساعة الثالثة صباحًا ، فإذا استيقظت عند سماع جرس التليفون لا ترفع السماعة وترد على المكالمة ، وبعد لحظات تتصل بوالدها تليفونيًا فيسمع الجرس ولا يرفع السماعة ، وبهذه الطريقة يتأكد أنها قد استيقظت لتناول السحور .

٧ - المواصلات :

يمكن قضاء بعض المصالح سيرًا على الأقدام ، فإن ذلك أفيد كثيرًا من الركوب ، فالكثيرون منا لا يزاولون رياضة المشى ،ولو أنهم توجهوا إلى عملهم أو لقضاء مصالحهم سيرًا ، فإن ذلك سيفيدهم فائدة لا تقدر .

وعند ركوب الأوتوبيس يجب أن يكون معك نقود فكة لدفع أجرة الركوب ، فقد لا يكون مع المحصل فكة وتنسى أخذ الباقى منه عند نزولك ، ويفضل عمل اشتراك (أبونيه) لاستعماله فى المواصلات ، فإنه يوفر كثيرًا فى مصروفات الانتقالات .

٨ - السيارة الخاصة :

تمتلك بعض الأُسر سيارات خاصة ، وهى تشكو دائمًا من المبالغ الباهظة التى تنفق على السيارة ، والتى تتمثل فى ثمن الوقود والإصلاحات وتكاليف استخراج الرخصة والمخالفات والصيانة وغيرها ، مما يحمل الأسرة مبالغ طائلة يمكن توفيرها بالإقلال من استعمال السيارة واستخدام بعض وسائل المواصلات الأخرى كمترو الأنفاق ، أو الميكروباص أو غيره ، كلما كان ذلك ممكنًا .

٩ - مصروف الأولاد :

المصروف اليومى الذى يعطى للأولاد قبل ذهابهم إلى المدرسة لشراء الحلوى والبسكويت والمياه الغازية غالبًا ما يصرف فى غير حاجة حقيقية لهذه المشتريات ، وعلى رب الأسرة أن ينصح أولاده بوضع هذا المصروف ، أو جزء منه فى حصالة لتعويدهم على الادخار ، وأن يفتح لكل منهم دفتر توفير لإيداع مدخراته به كل

فترة معينة بالإضافة إلى ما يحصل عليه من الوالدين والأقارب فى الأعياد والمناسبات المختلفة ، ويستطيع رب الأسْرة أن يشجع أولاده على الادخار ببث روح المنافسة بينهم ، وإعطاء كل منهم مبلغًا يتناسب مع المبلغ الذى يدخره .

١٠ - الملابس القديمة :

لا تتخلص من الملابس القديمة واستفد منها فى إعطاء الملابس الضيقة منها للأولاد الأصغر سنًا بدلًا من شراء ملابس جديدة لهم ، أما الملابس التى لا تصلح للأولاد فيمكن استعمالها فى أغراض مختلفة كفوط للمطبخ أو شلت للجلوس ، أو غير ذلك .

١١ - البوتاجاز :

لتوفير استهلاك البوتاجاز يتبع الآتى :

١ - تغطى الأوانى جيدًا مع استعمال أوانى طهى خفيفة .

٢ - بعد الغليان تخفض الشعلة إلى أقل حد ممكن ، وسيستمر الغليان دون حاجة إلى نار قوية .

٣ - يحسن عدم إيقاد الفرن لعمل صنف واحد فقط ، بل يوضع فيه عدة أصناف لتوفير الاستهلاك .

١٢ - الطهى بالكهرباء :

استعمال الكهرباء فى الطهى يكلف ربة البيت مبالغ كبيرة ، والأفضل استعمال البوتاجاز أو الغاز .

١٣ - الصابون :

لتوفير استهلاك الصابون تستعمل الصابونة يومًا بعد يوم لكى تجف ، وبذلك توفر ٢٥٪ من ثمنها ، وإذا تجمعت لديك عدة قطع صابون صغيرة فضعها فى إناء به قليل من الماء وارفعها على النار بضع دقائق ، ثم ضعها على الرخامة ، واضغط عليها وهى لينة لتكون منها قطعة صابون واحدة ، ثم اتركها بعض الوقت حتى تجف .

١٤ - الخبز :

لتوفير استهلاك الخبز يقطع الرغيف أربع قطع بالسكين ، ويوضع الخبز على المائدة لكى يتناول كل فرد من أفراد الأسرة الكمية التى يحتاج إليها بالضبط ، ولا يلقى القطع المتبقية فى سلة القمامة ، وعند المساء يوضع الخبز فى شنطة ، وتوضع فى الثلاجة ، ويسخن عند الحاجة إلى تناوله .

١٥ - كمية الطعام :

يجب أن تتعود ربة الأسرة على تقديم الطعام الذى يكفى أفراد الأسرة دون أية زيادة حتى لا تضطر إلى إلقاء الطعام الزائد بالأطباق فى سلة القمامة ، ومما هو جدير بالذكر أن ربات البيوت بالخارج يشترين المواد الغذائية والفاكهة بالعدد ، فقد تشترى ربة الأسرة نصف فرخة ، أو ٣ شرائح من اللحم ، أو تفاحة ، أو ٣ أصابع موز ؛ لتقدم للأسرة ما تحتاج إليه دون أية زيادة .

١٦ - الادخار عن طريق الجمعيات المنزلية الخاصة :

يشترك بعض الزملاء أو الأقارب فى جمعيات خاصة لجمع مبالغ شهرية من المشتركين وإعطائها لشخص واحد كل شهر ، وقد انتشرت هذه الطريقة انتشارًا كبيرًا ، وإننا ننصح بالآتى :

١ - عدم الاشتراك فى أية جمعية بها أشخاص غرباء إلا بعد الوثوق فى أمانتهم .

٢ - يفضل أن يحصل المشترك على الحصيلة فى خلال الشهور الثلاثة الأولى وعدم الانتظار للشهور الأخيرة .

٣ - لا يشترك فى الجمعية إلا إذا كان المشترك فى حاجة فعلية للنقود ، لشراء لوازم ضرورية أو سداد التزامات مطلوبة منه .

١٧ - التعامل مع الأقارب والأصدقاء :

الإصلاحات والخدمات المنزلية التى يقوم بها الأقارب والأصدقاء نظير أجر

غالبًا ما تكون مصدرًا للمتاعب والاستغلال اعتمادًا على القرابة والصداقة ، فلا تتعامل مع هؤلاء لأنك فى تعاملك معهم ستخجل منهم ، ولن تستطيع أن تطالب بحقوقك بحرية كافية كما تتعامل مع الغرباء ، وفى المثل المعروف سأل رجل آخر قائلًا له (مال لحمتك مشغتة (أى كلها شغت) فقال له : أصل الجزار معرفة) .

١٨ - إعلانات الصحف المضللة :

كثير من النصب والاحتيال يبدأ بإعلان جذاب فى إحدى الصحف عن تقديم خدمات معينة كالعمل بالخارج أو بيع شقق أو غيرها ، هذه الإعلانات تبدو محترمة ومقنعة ويصدقها الكثيرون ، ولكن سرعان ما يكتشفون أنها إعلانات كاذبة مضللة ، وأنهم وقعوا فريسة لبعض المحتالين الذى يستولون على أموالهم ومدخراتهم ثم يختفون .

وإذا سئلت إدارة الصحيفة عن سبب نشر إعلانات مضللة كان الرد هو أن الصحيفة تنشر الإعلانات تحت مسئولية أصحابها ، وأن القانون لا يحمى المغفلين ، لذلك يجب التفكير طويلًا قبل الوقوع فى براثن هؤلاء المحتالين ، وقد سمعنا كثيرًا عن مكاتب كبيرة مؤثثة تأثيثًا فاخرًا تستدرج الناس للاستيلاء على أموالهم ، ثم يفاجأ المتعاملون معها بإغلاق هذه المكاتب وهرب أصحابها بأموال المساكين الذين خدعتهم بسبب سلامة نياتهم .

* * *

الشراء من السوق

١ - المواسم والأعياد :

عند اقتراب المواسم والأعياد يبادر الكثيرون بالذهاب إلى المحلات التجارية لشراء الملابس الجديدة لهم ولأولادهم ، وننصح بأن يشترى الناس ما يحتاجون إليه قبل المواسم بوقت كاف لتجنب الازدحام الشديد والارتفاع المصطنع فى الأسعار نتيجة لشدة الإقبال على الشراء .

٢ - الأوكازيونات :

لا تثق كثيرًا فى الإعلانات التى تنشر فى الصحف عند بدء موسم الأوكازيونات فهى مبالغ فيها كثيرًا ، حيث يعمد أصحاب المحلات التجارية إلى نشر هذه الإعلانات ، ويوهمون الناس بأنهم يمنحون تخفيضات لم يسبق لها مثيل ، حيث تصل إلى ٥٠٪ أو ٦٠٪ ، وفى الحقيقة يخدعون المشترين نتيجة لحملات الدعاية المبالغ فيها ، ويكتشف الكثيرون مؤخرًا أن السعر قبل الأوكازيون هو نفس السعر أثناء الأوكازيون .

ولا شك أن التجار ينتظرون حلول موسم الأوكازيونات بلهفة شديدة ، حيث يجدون الفرصة سانحة للتخلص من السلع الراكدة ، أو المعيبة أو التى انتهت مودتها .

لهذا يجب الاحتراس عند الشراء من الأوكازيونات ، وعدم شراء أى سلعة لست فى حاجة حقيقية إليها مع ضرورة التأكد من عدم وجود عيوب فيها ، وأن ثمنها مناسب .

٣ - دفع الثمن :

عند شراء أى سلعة لا تدفع الثمن مقدمًا ، وانتظر حتى تأخذ السلعة من البائع ، لأنك إذا أعطيته الثمن مقدمًا فقد ينسى أنه أخذه منك ، خاصة إن كان مشغولًا فى البيع مع زبائن آخرين ، وستضطر أن تثبت له أنك أعطيته الثمن ، وقد لا يقتنع بذلك فيطالبك بالدفع مرة أُخرى .

٤ - السلع الرخيصة :

لا تشتر السلعة الرخيصة وتفرح برخص ثمنها ، ويفضل طبعًا شراء السلعة الجيدة ، ولو كان ثمنها مرتفعًا نسبيًا ، فهى فى المدى البعيد ستكون أوفر ثمنًا من السلعة الرديئة ، وضع أمام عينيك أن (الغالى ثمنه فيه) فى معظم الأحيان .

٥ - الفاكهة والخضراوات :

تتوقف أسعار السلع فى السوق على قانون العرض والطلب ، فتنخفض أسعار الفاكهة والخضراوات فى مواسم كثرتها ، وترتفع الأسعار عندما يقل المعروض منها فى السوق ، لذلك يجب الاستفادة من هذه الحقيقة ، وعدم شراء السلعة فى أول الموسم أو آخره لارتفاع ثمنها دون مبرر .

هذا ويفضل دائمًا شراء الفاكهة بدلًا من الحلوى ، فهى أرخص ثمنًا وأفضل صحيًا لما فيها من قيمة غذائية مرتفعة ، واحتوائها على كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، فى حين أن الحلوى مرتفعة الثمن ، وليس فيها فائدة غذائية تذكر .

٦ - الشراء بالجملة :

الشراء بالجملة أفضل وأوفر من الشراء بالقطاعى ، فحاول الشراء من المحلات التى تبيع بالجملة أو نصف الجملة لتوفر فى الثمن ولتريح نفسك من الجهد الذى تبذله عند تكرار الشراء بالقطاعى .

٧ - ولاء البائع لنفسه :

عندما تشترى سلعة معينة ، فإنك تبحث بلا شك عن النوع الأفضل والأرخص ، وتفضل مصلحتك على مصلحة البائع ، وهو أيضًا يفكر بنفس الطريقة ويفضل مصلحته على مصلحتك ، ولهذا فهو يبادر ببيع البضاعة الراكدة أو الرديئة ليتخلص منها ، ضع هذه الحقيقة نصب عينيك خاصة عندما تقوم بشراء الفاكهة والخضراوات ، ولا تدع البائع يختار لك ، لأنه سيدس لك ما يريد أن يتخلص منه .

٨ - دراسة السوق :

إذا أردت شراء سلعة مهمة كالأثاث أو الأجهزة الكهربائية أو ما يماثلها ، فقم بجولة فى السوق لمقارنة الأسعار بالمحلات المختلفة ، وللتأكد من الأصناف الجيدة ، ولا تكلف أحدًا بالشراء ؛ لأنه لا يوجد من تهمه مصلحتك مثلك ، ولو كان أقرب الناس إليك .

٩ - المساومة :

عند شراء سلعة معينة حاول أن تساوم البائع فى الثمن ، ولا تدفع ما يطلبه على الفور ، فقد تستطيع تخفيض الثمن وتوفر الباقى ، فقط حاول فقد تنجح محاولتك ، وإذا لم تنجح فلن تخسر شيئًا .

١٠ - إعادة السلعة :

عند شراء سلعة تخشى ألا تعجب زوجتك أو أولادك أو لا يكون مقاسها مناسبًا ، يجب أن تأخذ موافقة البائع قبل أن تشترى السلعة على إمكان إعادتها إليه ، وبذلك تطمئن إلى عدم إضاعة الثمن فى الهواء ، إذا كانت السلعة بها عيوب أو غيرها .

١١ - الاستعجال :

لا تشتر أى سلعة وأنت فى عجلة ، إذا أمكن إرجاء الشراء إلى وقت أوسع حتى لا تضطر إلى شراء سلعة غير جيدة ، أو مرتفعة الثمن دون مبرر ، واعمل بالمثل المعروف (فى التأنى السلامة ، وفى العجلة الندامة) ؛ لأن الاستعجال فى الشراء ضرره أكثر من نفعه .

١٢ - مظهر المشترى :

يذهب بعض الناس إلى التاجر ، ويقول له : (أنا عاوز حاجة كويسة ورخيصة وبنت ناس) ، ويتظاهر بضيق ذات اليد وبأنه محدود الدخل ، لكى لا يطمع البائع فيه ، وهذه الطريقة تفيد فى بعض الأحيان ؛ لأن البائع يتعامل

مع الزبون على أساس مستواه ، ومدى إمكاناته المالية ، وإذا شعر أن المشترى متوسط الحال ، فإنه عادة لا يغالى فى الثمن حتى لا يتركه ويشترى من محل آخر .

١٣ - الصداقة :

اجعل من الجزار والفاكهى والبقال الذى تتعامل معه صديقًا لك ، وتحدث معه وناده باسمه ، فإن ذلك يجعله يعطيك أفضل ما عنده باعتبارك زبونًا دائمًا وقد يقدم لك بعض التخفيض فىالثمن لإرضائك وتشجيعك على التردد على متجره ، ولكن كن دائمًا على حذر ولا تثق فى البائع الصديق ثقة عمياء ، وتأكد أن السعر الذى يبيع به لا يزيد عن سعر السوق ، وأنه لا يستغل صداقتك له فيغشك أو يطمع فيك .

١٤ - الشراء بالتقسيط :

لا تشتر أى سلعة بالتقسيط قبل أن تتأكد أن القسط الشهرى الذى ستلتزم بدفعه لن يؤثر على ميزانيتك ، ولن يسبب لك ضائقة مالية ، وقد يكون من الأفضل الانتظار بعض الوقت إلى أن تدبر ثمن السلعة المطلوبة وتشتريها نقدًا ، وبذلك توفر الفائدة التى تدفعها فى حالة الشراء بالتقسيط ، ويكون لديك الفرصة الكافية لاختيار السلعة الجيدة بعد عمل جولة فى السوق لاختيار الشىء الأفضل .

* * *

خدمات يمكن أن تؤديها الأسرة بنفسها

١ - التفصيل والحياكة :

تستطيع ربة الأسرة الذكية أن تتعلم التفصيل والحياكة فى خلال مدة تتراوح بين ٣ شهور ، ٦ شهور بالالتحاق بأحد معاهد التفصيل ، أو بشراء بعض الكتب التى تعلم التفصيل والحياكة ، وبذلك توفر مبالغ كبيرة فى حالة تفصيل الملابس بنفسها ، ويفضل شراء ماكينة خياطة لاستعمالها فى هذا الغرض .

٢ - كى الملابس :

كى الملابس خارج البيت يكلف الأسرة مبالغ كبيرة ، ويمكن الاقتصاد فى هذه التكاليف باستعمال مكواة كهربائية ، ويفضل أن يقوم كل فرد من أفراد الأسرة بكى ملابسه بنفسه ، ولن يستغرق ذلك سوى دقائق معدودة ، وسيصبح عملًا سهلًا بالتعود على تأديته فى أوقات الفراغ .

٣ - أعياد الميلاد :

تشترى بعض الأسر كميات من الحلوى والجاتوهات فى أعياد الميلاد والمناسبات الأخرى ، ولتوفير هذه النفقات ننصح ربة الأسرة بصنع هذه الحلوى بنفسها ، وإذا لم تكن تعرف طريقة صنعها فيمكنها تعلمها بسهولة ، وستسعد الأسرة عندما تتناول الجاتوهات والحلوى التى تصنعها ربة الأسرة بنفسها والتى تتكلف أقل من نصف ثمنها بمحلات الحلوى .

٤ - عمل الفول والطعمية والزبادى :

عمل الفول والطعمية والزبادى والمربى والمخللات وغيرها بالمنزل يوفر كثيرًا فى مصاريف الغذاء ، وهو أفضل صحيًا من الشراء من السوق حيث لا يمكن الاطمئنان إلى نظافة هذه الأغذية .

٥ - مستحضرات التجميل :

مستحضرات التجميل كالكريمات والشامبو وغيرها تكلف الأسرة مبالغ طائلة بالإضافة إلى أن بعضها يؤذى البشرة لاحتوائه على مواد كيميائية ، ويفضل استعمال المواد الطبيعية كالفاكهة والعصائر المختلفة للعناية بالبشرة وتغذيتها والمحافظة عليها ، وقد تضمن الكتاب بعض الإرشادات المهمة فى هذا المجال .

* * *

فوائد متنوعة

١ - توفير جهد ربة الأسرة :

- عند كنس البيت يجب استعمال مكنسة ذات يد طويلة بحيث تستطيع ربة الأسرة الكنس وهى واقفة مستقيمة دون أى انحناء حتى لا تشعر بالتعب .
- دفع الأثاث من مكان إلى مكان أسهل من جذبه ، ويحتاج إلى جهد أقل .
- يفضل الجلوس أثناء طهى الطعام بدلًا من الوقوف طول الوقت .

- عند نشر الملابس توضع الملابس المبللة (وهى تزن ضعف الملابس الجافة) على كرسى أو منضدة صغيرة لمنع انحناء ربة الأسرة إلى أسفل لأخذ الملابس قطعة بعد أخرى لنشرها .

- يفضل وضع الأدوات بالمطبخ فى أماكن ثابتة لعدم إضاعة الوقت أو الجهد فى البحث عنها أثناء عملية الطهى .

- تنظيف البيت أولًا بأول وعلى فترات متقاربة أسهل من تأخيره ؛ لأن ذلك يرهق ربة الأسرة ويستنفد وقتًا طويلًا منها .

- أفضل طريقة لتكون فترة الراحة أكثر نفعًا أن تؤخذ بمجرد الشعور بأعراض التعب ، وليس بعد التعب الشديد ، لأن التغلب على التعب فى أول الشعور به أسهل وأسرع .

- هناك علاقة قوية بين حجم العضلات المتعبة وسرعة زوال التعب ، فالعضلات الصغيرة كالأصابع والأيدى تسترد نشاطها أسرع من العضلات الكبيرة كالأرجل والجذع ، وإذا كان سبب التعب هو الشعور بالملل وفقدان اللذة لتكرار نفس العمل ، فيجب القيام بعمل مختلف للتخلص من التعب .

- ترتيب الملابس فى الدولاب يريح ربة الأسرة إلى حد كبير ويوفر أى مجهود تقوم به عند البحث عن هذه الملابس .

٢ - إزالة البقع :

قاعدة عامة : السرعة فى إزالة البقع تساعد على سهولة إزالتها .

- **بقع الحبر** : يستعمل لإزالتها الليمون والسكر ، أو بوضع ملعقة زبادى على البقعة ١٥ دقيقة ، ثم غسلها .

- **بقع الفاكهة** : يستعمل لإزالتها ملح وعصير ليمون ، وتترك بعض الوقت ، ثم يسكب عليها ماء مغلى .

- **البقع الدهنية** : يستعمل لإزالتها بودرة تلك وتترك بعض الوقت ، ثم توضع البقعة بين ورقتى نشاف وتكوى .

- **بقع الصدأ** : يستعمل لإزالتها عصير ليمون مغلى وملح .

- **بقع اللبن** : تدعك بنوشادر مذاب فى الماء ويضاف إليه ملح ، ثم تشطف .

- **بقع الدم** : يستعمل لإزالتها النوشادر السائل أو النشا الممزوج بالماء .

- **بقع الشحم** : يستعمل البنزين لإزالتها أو يوضع فوقها جليسرين ويترك لمدة ساعة ، ثم تغسل بالماء والصابون .

٣ - غسل السجاد :

- تنفض السجادة جيدًا من التراب .
- تغسل بماء مذاب به مسحوق الغسيل فى اتجاه واحد مع الضغط عليها .
- يكرر الغسيل عدة مرات حتى يصير الماء نظيفًا .
- تشطف جيدًا بماء وملح لتثبيت اللون حتى تخلو تمامًا من الرغوة .
- لازدهار اللون يضاف بعض الخل .
- تجفف جيدًا ثم تعلق من طرف واحد حتى تجف تمامًا .

٤ - غسل الأوانى :

- ترتب الصحون والأوانى حسب حجمها ونوعها فى مجموعات .
- يزال ما بها من فضلات الطعام .
- تنقع فى ماء ساخن مذاب به صابون سائل أو مسحوق .

- تغسل كل الصحون مرة واحدة ثم تشطف .
- عند التجفيف تستعمل فوطة فى كل يد لسرعة التجفيف وسهولته .
- يفضل القيام بهذه العملية أثناء الجلوس بدلًا من الوقوف لتجنب التعب .

٥ - تخزين الملابس الصوفية :

- تستبعد الأتربة بفرشاة لها شعر خشن ، لأن الاتساخ يقصر عمر الملابس .
- يحتاج الصوف إلى الهواء الذى يساعده على الرجوع إلى شكله الأصلى .
- تفرغ الجيوب من محتوياتها .
- تنظف البقع بسرعة للمحافظة على الأقمشة ؛ لأن العتة تفسد الملابس التى بها بقع .
- كى الملابس يحمى الصوف ويطيل حياته .
- تستعمل المواد المقاومة للعتة لحماية الملابس أثناء التخزين .

٦ - استعمال وصيانة الثلاجة الكهربائية :

- ترش مياه ساخنة على الكاوتشة كل ٣ أشهر .
- للتخلص من رائحة الثلاجة يوضع فيها قطعة فحم .
- لا توضع مأكولات ساخنة بها .
- كثرة فتح الثلاجة وقفلها يسبب زيادة كبيرة فى استهلاك التيار الكهربائى .
- تحفظ الفاكهة والخضراوات فى أسفل الثلاجة بالأدراج .
- للإسراع فى استبعاد الثلج يوضع وعاء مملوء بالماء الساخن داخل الفريزر .
- يفصل التيار ٦ ساعات كل أسبوع لإذابة الثلج من الفريزر .
- تغسل الثلاجة بماء دافئ مضاف إليه بيكربونات الصوديوم ، ثم تجفف جيدًا .
- يجب التأكد أنه لا توجد عوائق فوق المكثف وينظف بخرطوم شفاط أو فرشة تنظيف .
- عند السفر توضع بودرة ثلج على الكاوتشة حتى لا تتشقق ويترك الباب مفتوحًا قليلًا .

٧ - ما يتبع عند السفر :

- ترش السجاجيد بالنفتالين ، ثم تلف على عصا بشكل اسطوانى .
- تفرغ الثلاجة من كل ما فيها من الأغذية والمعلبات ، وتنظف جيدًا ، ثم تترك مفتوحة قليلًا .
- ترش الشقة بمسحوق مبيد للحشرات .
- يغلق محبس المياه وتسد جميع البالوعات جيدًا لعدم تسرب حشرات خلالها .
- تنزع أكباس الكهرباء .
- تغلق جميع الأبواب والنوافذ بإحكام .

* * *

٢٠٠ فائدة منزلية متنوعة

١ - بياضات مقاعد الصالون إذا وضعت على المقاعد وهى رطبة قليلًا لن تحتاج إلى الكى .

٢ - استعمال الخيط النايلون أمتن كثيرًا من الخيط العادى .

٣ - لإزالة رائحة البصل من الفم يؤكل بقدونس .

٤ - عمل حبال احتياطية داخل البلكون يجنب ربة البيت ما تعانيه من ضيق عند نزول الماء من غسيل الجيران على غسيلها .

٥ - دعك الأطباق بقطعة سنفرة يزيل القاذورات بسهولة ويجعلها ناصعة البياض .

٦ - يجب الاحتفاظ بأوان بها كمية كافية من الماء حتى لا تفاجأ الأسرة بقطع المياه ولا تعرف كيف تتصرف .

٧ - نقع الغسيل عدة ساعات فى مسحوق الغسيل يساعد على إزالة الأوساخ ويسهل عملية الغسيل .

٨ - إذا كان القلم الحبر لا يشفط الحبر انزع السن وأزل الرواسب الموجودة على الجزء الملاصق له ، واغسله جيدًا بالماء والخل ، ثم املأه بالحبر .

٩ - يجب مراجعة المواد التموينية الموجودة بالمنزل من وقت لآخر ، وعمل قائمة بالمواد الناقصة لشرائها ، حتي لا تفاجأ بعدم وجود بعضها .

١٠ - لالتهاب الحنجرة يتناول عسل أبيض غذاء وشرابًا وتعمل غرغرة بماء فاتر وليمون .

١١ - لتقشير الثوم بسهولة ينقع فى ماء بارد بعض الوقت .

١٢ - قشر الليمون إذا وضع فى ماء الغسيل بالغسالة يبيض الغسيل .

١٣ - لإزالة تجاعيد الوجه يدهن بعصير البرتقال ويترك لمدة ساعتين ، ويكرر ذلك عدة أيام .

١٤ - لحفظ الأرز والدقيق يوضع فى علبة بلاستيك فى الثلاجة .

١٥ - إذا تعذر فتح أمبوبة البوتاجاز تخبط خبطة واحدة بشاكوش في الاتجاه الصحيح ، فتفتح فى الحال .

١٦ - للقضاء على صوت الباب عند فتحه أو غلقه تدهن المفصلات بالزيت .

١٧ - للاحتفاظ بالإبر والدبابيس للرجوع إليها بسهولة توضع فوق مغناطيس ، ويعلق فى مكان ظاهر .

١٨ - إذا ذبل الجرجير أو البقدونس أو الخس أو الخيار يوضع في ماء مثلج بعض الوقت .

١٩ - يمكن تعليق أى شيء يراد إخفاؤه خلف أى صورة معلقة على الحائط .

٢٠ - لإزالة الآلام العضلية يبلل رغيف بالماء ويسخن على النار ، ويلف في فوطة ويوضع على مكان الألم ويكرر ذلك .

٢١ - لجمال اليدين ونعومتهما تدهنان بمزيج من عصير الليمون والجليسرين وبعض نقط من الكولونيا ، ويستعمل هذا المزيج في إزالة بقع الوجه .

٢٢ - يمكن الاحتفاظ بنصف ليمونة عدة أيام بوضعها تحت كوب مقلوب .

٢٣ - يعمل قناع لإزالة التجاعيد من صفار بيض وملعقة زيت زيتون وخمس نقط عصير ليمون ويدهن به الوجه ويترك ٢٠ دقيقة ثم يغسل بماء دافئ .

٢٤ - افرد كفك الأيمن على الآخر وقس المسافة بين أصبعك الخنصر والإبهام وتذكر هذا المقاس لتقيس به أى شيء فى أى وقت .

٢٥ - مد ذراعك الأيمن على استقامته ، وأمسك قطعة دوبارة وشدها حتى طرف أنفك ، وقس هذه المسافة ، واستعمل هذه الطريقة فى قياس الأقمشة عند الضرورة .

٢٦ - لكى تتماسك الستائر يضاف لماء الشطف قليل من النشا .

٢٧ - لتبييض الوجه والمحافظة على نضارته يدهن بعسل النحل عدة أيام .

٢٨ - للقضاء على العطش يتناول كوب شاى بسكر خفيف .

٢٩ - اعصر ١٠ ليمونات وانقع فيها قطعة قماش واتركها حتى تجف وضعها بين الملابس فى الدولاب فكلما تأخذ ملابس تحس بالانتعاش من رائحة الليمون .

٣٠ - لحفظ الخضراوات طازجة تلف بقطة قماش مبللة بالماء .

٣١ - خلط البطاطس بعجينة الطعمية يجعلها هشة ويزيد من قيمتها الغذائية .

٣٢ - للتخلص من الزغطة تناول ملعقة سكر بدون ماء .

٣٣ - لرفع صوت المنبه يوضع فوق قطعة من الصفيح ولإضعاف صوته يوضع فوق مخدة .

٣٤ - الملح ينقى الأسنان ويقوى اللثة ويفيدها كثيرًا .

٣٥ - لتسوية البقول بسرعة تغلى فى الماء ، ثم تترك ساعتين ، ثم ترفع على النار حتى تنضج .

٣٦ - للتغلب على الأرق تثاءب ١٠ مرات وسيؤدى ذلك إلى استرخاء الأعصاب وجلب النوم .

٣٧ - لتسليك الأحواض يوضع فيها ماء مغلى وملح لإزالة الرواسب العالقة بالمواسير ، ويكرر ذلك عدة مرات .

٣٨ - لتنظيف بقع الصينى تدعك بالملح .

٣٩ - لإنضاج اللحم بسرعة يضاف إليه قليل من بيكربونات الصوديوم .

٤٠ - زيت الزيتون وزيت الخروع يفيدان فى علاج الشعر المتقصف وتنعيمه وهما أحسن حمام للشعر .

٤١ - يجب تغطية الأغذية ذات الرائحة النفاذة عند وضعها فى الثلاجة حتى لا تنتشر الرائحة وتؤثر على الأغذية الأخرى .

٤٢ - الترمس والبصل يخفضان السكر فى الدم .

٤٣ - للتخلص من الهواء الفاسد فى المطبخ بسرعة تستعمل مروحة كهربائية بعض الوقت لتجديد الهواء .

٤٤ - لتبييض الأسنان تدعك بقشر الليمون .

٤٥ – لتسهيل تنظيف المرآة تدعك بورق جرائد مبلل بالماء والسبرتو بعد عصرها .

٤٦ – تناول الشاى أو الليمون فى أكواب بلاستيك ضار بالصحة .

٤٧ – لسرعة طهى البطاطس توضع فى ماء مغلى ١٠ دقائق ، وبذلك توفر مدة الطهى إلى النصف .

٤٨ – يوضع الدقيق والأرز والمكرونة فى أكياس قماش ، وليس فى أكياس بلاستيك حتى لا تتعفن .

٤٩ – للاحتفاظ بالجبن الرومى طازجًا يلف فى قطعة قماش مبللة بالخل .

٥٠ – إضافة قطرات من الليمون إلى الأرز بعد غليان الماء يساعد على تفريق حباته ، ويكسبه لونًا أبيض ناصعًا .

٥١ – يجب تطهير نباتات المنزل من الأوراق الجافة والطفيليات مرة فى الأسبوع .

٥٢ – لحماية البلوفرات من التنسيل توضع فى كيس قماش وتربط ، ثم توضع فى الغسالة الكهربائية .

٥٣ – لتنظيف القيشانى يدعك بالليمون ثم بالسلك .

٥٤ – الاسترخاء يريح عضلات الجسم ويساعد على ترتيب الأفكار .

٥٥ – للتخلص من بقع البلاط تدعك بالماء الساخن والخل .

٥٦ – للتخلص من رائحة السمك تغسل الأوانى بالماء البارد وليس بالماء الساخن .

٥٧ – لتسهيل تقشير البيض بعد سلقه ، يوضع فى ماء بارد بعد السلق مباشرة .

٥٨ – لسرعة شى اللحوم تشق بسكين حادة بخط مائل ، وتدهن بالليمون .

٥٩ – لحفظ الزبد فى الثلاجة يجب تغطيته حتى لا يفسد طعمه .

٦٠ – لإراحة العين من ضوء التليفزيون توضع عليه ورقة سوليفان زرقاء .

٦١ – لحفظ الأزهار المقطوعة مدة طويلة يغلى الماء ، ثم يبرد ، ثم توضع فيه الأزهار .

٦٢ - للقضاء على الجوع بعض الوقت يشرب ماء أو يمضغ لبان .
٦٣ - للاحتفاظ بالفيتامينات عند الطهى يجب إحكام الغطاء فوق الإناء .
٦٤ - لابد من تجفيف الخلاط بعد غسله حتى لا تنمو به فطريات ضارة .
٦٥ - يمكن الاستغناء عن الفانيليا بقليل من بشر قشر الليمون أو البرتقال .
٦٦ - إذا اصفر القماش من الكى يغسل فى الحال بالماء والصابون .
٦٧ - لتنظيف حوض المطبخ يدعك بالملح وقشر الليمون .
٦٨ - لجمع الزجاج المكسور بسهولة تبلل قطعة من القماش ويمسح بها المكان .
٦٩ - لمنع شرب الماء بعد أكل السمك أو الفسيخ يتناول مسحوق الجنزبيل .
٧٠ - لتنظيف أدوات المطبخ النحاسية تدعك بالليمون والملح .
٧١ - إذا أردت كتابة خطاب لا يستطيع أحد أن يقرأه ضع قطعة كربون تحت الورقة بحيث يكون وجه الكربون لأعلى ، ثم اكتب الخطاب بسن ريشة ، ولقراءته يوضع أمام مرآة .
٧٢ - طهى اللحم فى درجة حرارة منخفضة يجعله أكثر ليونة .
٧٣ - غلق الفم أثناء تقشير البصل يمنع الدموع .
٧٤ - لعمل عدس أصفر ينقع العدس الجبة يومين مع تغيير المياه فيتحول إلى عدس أصفر .
٧٥ - غلى النعناع وشربه ، يقضى على السعال والمغص وآلام الأسنان .
٧٦ - لتسهيل لضم الإبرة يمرر الخيط على الصابون ، ويمكن استعمال لضامة ، وهى سهلة الاستعمال وتباع بمحلات الخردوات .
٧٧ - وضع اللحم فى عصير الليمون قبل طهيه يساعد على سرعة النضج .
٧٨ - إذا احترق الوعاء يرش بقليل من بيكربونات الصوديوم ، ويترك بضع ساعات فيسهل تنظيفه .

٧٩ - لتنظيف الحقائب والأحذية يزال عنها الغبار ، ثم تنظف بالماء الدافئ المذاب فيه النوشادر ، ثم تجفف .

٨٠ - يحفظ البطاطس والجزر فى مكان متجدد الهواء ، ولا يوضع فى الثلاجة .

٨١ - العدس واللوبيا والفاصوليا توضع فى علب نظيفة ومعها بعض الملح لمنع تسويسها .

٨٢ - إذا كانت مفرمة اللحم اليدوية ثقيلة توضع عدة نقط من الزيت فوق المفصلات .

٨٣ - الطماطم الخضراء والموز الأخضر يلف بورق ويوضع فى مكان دافئ عدة أيام حتى ينضج .

٨٤ - لتوفير الجهد فى كى الملاءات توضع فوق بعضها فتكوى بسهولة .

٨٥ - عند إعداد السلطة الخضراء تجهز قبل الأكل مباشرة حتى لا تفقد بعض فيتاميناتها .

٨٦ - لغسل الصوف يستعمل ماء دافئ ؛ لأن الماء الساخن يؤدى إلى تلبده وانكماشه .

٨٧ - إذا وضعت سائلًا على البوتاجاز ، فلا تتركه حتى يغلى وينسكب على الشعلة فيطفئها ويستمر تسرب البوتاجاز ، ويسبب اختناق الموجودين بالمنزل .

٨٨ - عَرِّض شعرك للضوء والهواء ، ولا تحرمه من التنفس بتغطيته ولا تفعل المرأة ذلك أمام الرجال من غير المحارم .

٨٩ - لإزالة رائحة البصل أو الثوم من اليدين أدعكهما بالملح تحت الماء .

٩٠ - للتخلص من النمل ضع أرجل المناضد فى صفائح صغيرة بها ماء وجاز ، حتى لا يتسلق النمل إليها .

٩١ - لزيادة الإضاءة تستخدم المرايا الكثيرة فى الحجرات ، وهى تعكس النور وتعطى الإحساس باتساع الشقة ، وهذه الطريقة مستعملة كثيرًا فى اليابان لضيق مساحات الغرف بها .

٩٢ - طلاء الجدران بألوان فاتحة يؤكد الإحساس باتساع الغرف، وطلاؤها بالألوان القاتمة يوحى بضيقها .

٩٣ - لسن السكين تحك فى سكين أخرى أو يدعك سنها بصنفرة خشب .

٩٤ - للقضاء على خشونة الوجه والكوعين تدهن بمزيج من عصير الطماطم والجليسرين ، وقليل من الملح .

٩٥ - تنشية المفارش ، وخاصة الصغيرة منها يعطيها رونقًا وقوامًا يزيدان من جمالها .

٩٦ - الإضاءة القوية كالإضاءة الضعيفة تسبب الضيق للإنسان ، وتتعب العينين .

٩٧ - إذا غبت عن المنزل عدة أيام ، وكان لديك نبات لا تريد تركه عند الجيران فأحضر برطمان واملؤه بالماء ، ومدد منه قطعة فتيل إلى إصيص النبات وضع البرطمان على مائدة والإصيص على الأرض وبذلك يستطيع النبات الاحتفاظ برطوبته عدة أيام .

٩٨ - يجب غسل الخضراوات التى تؤكل نيئة فى ماء مضاف إليه الخل أو الملح لقتل ما يعلق بها من الجراثيم .

٩٩ - لتزيين أطباق السلطة والسمك واللحم يبشر بياض البيض بمبشرة ، ويوضع الصفار فى مصفاة ، ويدعك بملعقة ، وتزين به الأطباق .

١٠٠ - عند جفاف الورنيش يوضع عليه بضع نقط من اللبن الساخن فيزول الجفاف .

١٠١ - لتلميع الحذاء الجلد يدهن بالزيت أو الفازلين .

١٠٢ - وضع أشياء ثقيلة فوق السجادة الصوف يتلفها ، وأفضل طريقة للمحافظة على السجادة هى فرشها على الأرض وعدم تخزينها لحفظها من العتة .

١٠٣ - لمنع انفصال الشاكوش عن اليد توضع قطعة سير جلد على رأس الشاكوش وتثبت فى يد الشاكوش بمسامير رفيعة .

١٠٤ - للاحتفاظ بالبوية المستعملة مدة طويلة يصب فوقها كمية من الماء وتفرغ عند استعمالها مرة أخرى .

١٠٥ - لتنظيف اللوحات الزيتية يزال الغبار عنها وتدعك بقطعة بطاطس نيئة .

١٠٦ - لعمل الفطير بالمنزل يضاف الملح للعجين ويدهن بالسمن السائح الساخن .

١٠٧ - لاستعمال الحنة تعجن بماء فاتر ويضاف إليها قليل من زيت الزيتون وتترك ١٢ ساعة ، ثم يدهن الشعر بها ويترك ٤ ساعات ، ثم يغسل بماء دافئ .

١٠٨ - نقع الطماطم فى ماء به قليل من الملح يجعلها تشبه الطازجة .

١٠٩ - لإطالة عمر الزهور يوضع فى الماء قطعة سكر أو قرص أسبرين .

١١٠ - للمحافظة على سن القلم الحبر يغسل من آن لآخر ، وكذلك إذا أريد تركه مدة طويلة دون استعمال .

١١١ - إذا زادت كمية الملح فى الطعام يوضع فيه قطعة سكر .

١١٢ - احتفظ معك دائمًا بقلم وورقة عند خروجك من البيت ، فقد تحتاج إليهما لكتابة أى شىء مهم تريد كتابته .

١١٣ - للاحتفاظ بالملح جافًا توضع به بضع حبات من الأرز ، لامتصاص الرطوبة منه .

١١٤ - غلى الماء عدة دقائق يقتل كل الجراثيم التى به ، وتتأكد بذلك أنه نظيف وغير ملوث .

١١٥ - السجود من أعظم التمرينات التى تنشط خلايا المخ .

١١٦ - لتلطيف الجو الحار صيفًا يوضع إناء أو أكثر به ماء فى الصالة وفى الغرف .

١١٧ - إذا كانت البيضة مشروخة ويراد سلقها أضف إلى ماء السلق عصير ليمونة أو ملح .

١١٨ - استبعد عن أيدى الأطفال جميع الأدوات والأجهزة التى قد تسبب أخطارًا لهم عند العبث بها .

١١٩ – استعمل غطاء لصندوق القمامة ولا تتركه مكشوفًا مع ضرورة تنظيفه وتطهيره من وقت لآخر .

١٢٠ – قبل إتمام نضج الطعام بقليل أقفل البوتاجاز ، واترك الطعام فوقه للاستفادة من الحرارة ، وتوفير الغاز .

١٢١ – لسرعة إشعال الفحم ضع مروحة أمامه مع نثر قليل من الملح عليه .

١٢٢ – إضافة الملح أثناء الطهى يؤدى إلى تأخير مدة الطهى .

١٢٣ – للتخلص من عسر الهضم تضاف نصف ملعقة بيكربونات الصودا إلى نصف كوب من الماء الساخن وتشرب .

١٢٤ – للمحافظة على الغسالة الأوتوماتيكية تدار مرة كل شهر بدون صابون أو ملابس ، ويضاف إليها فنجان من الخل للتخلص من البقايا العالقة بها .

١٢٥ – تناول الكركديه يفيد فى تخفيض ضغط الدم المرتفع .

١٢٦ – لعدم إضاعة الوقت فى التفكير فى الطعام كل يوم تعمل قائمة كل أسبوع بالأصناف التى ستقدم خلال الأسبوع وتعلق فى مكان ظاهر .

١٢٧ – لتجنب (طرطشة) المياه عند فتح الحنفية يركب بها قطعة كاوتش بها دش صغير .

١٢٨ – يوضع الخبز فى كيس ويترك فى الثلاجة ، وعند الحاجة إليه يسخن على البوتاجاز .

١٢٩ – العناية بترتيب الطعام على المائدة يفتح الشهية ويساعد على الهضم .

١٣٠ – يفضل تسوية البطاطس قبل تقشيرها ثم تقشر بعد الطبخ للاحتفاظ بكثير من عناصر التغذية بها .

١٣١ – من وقت لآخر ضع عدة نقط من الفنيك فى المطبخ وفى الحمام للقضاء على الحشرات وبث رائحة منعشة .

١٣٢ – إذا أردت أن تكتب لافتة بخط كبير فاستعمل قلمين معًا ، ثم املأ الفراغ بين الحروف .

١٣٣ – احتفظ بزجاجة بها صمغ أو غراء أبيض سريع الجفاف للصق أى شيء بسرعة .

١٣٤ - بعد قلى البطاطس ضعها على ورقة لامتصاص أكبر كمية من الزيت منها .

١٣٥ - نقل حجرات المنزل والأثاث من وقت لآخر يريح الأعصاب ويزيل التوتر .

١٣٦ - لتلميع الشعر ضع عليه بضع نقط من زيت الزيتون مع قليل من الماء .

١٣٧ - لتسهيل دق مسمار فى خشب صلب أدخل المسمار فى قطعة من الصابون فيسهل دقه .

١٣٨ - لتلميع الخشب ادهنه بقليل من زيت بذر الكتان والخل والتربنتينا بعد مزجها جيدًا .

١٣٩ - عند سلق البقول الخضراء ضع معها قطعة من السكر لتحتفظ بلونها ، ويتحسن طعمها .

١٤٠ - إذا وضعت الكعك فى الفرن وخفت أن يحترق فضع إلى جانبه إناء فيه ماء .

١٤١ - للاحتفاظ بالطعام ساخنًا مدة طويلة ضعه فى صحن فوق إناء به ماء مغلى وغطه جيدًا .

١٤٢ - لسرعة إطفاء الحريق استعمل التراب فى إطفائه بدلًا من الماء .

١٤٣ - لسهولة تفريغ السكر أو الحلبة أو غيرها فى علبة توضع الكمية المطلوب تفريغها على قطعة ورق وتثنى وتفرغ فى العلبة .

١٤٤ - لوقاية المشمع من التشقق يمسح بالزيت والخل .

١٤٥ - لقطع شيء بسهولة يغمر طرف السكين فى ماء مغلى .

١٤٦ - لتنظيف الذهب يغسل بالماء والصابون ويجفف جيدًا .

١٤٧ - وضع الشمع فى الثلاجة ٢٤ ساعة يطيل عمره .

١٤٨ - لتسليك الأسنان بسهولة تستعمل فتلة رفيعة ، وهى متوفرة فى الصيدليات .

١٤٩ - وضع شرائح البصل على الرأس والجبهة يسكن الصداع .

١٥٠ - لسد ثقوب المسامير القديمة امزج كمية من الدقيق أو الزنك مع قليل من الغراء وأدخلها فى الثقوب .

١٥١ - لتأجيل الإحساس بالجوع اضبط المنبه لمدة ١٠ دقائق ، بعد أن يدق الجرس سيزول الإحساس بالجوع !

١٥٢ - إضافة الملح لماء نقع المناديل يحلل المواد المخاطية العالقة بها ليسهل تنظيفها .

١٥٣ - إذا كان بالشقة طرقة ضيقة فادهنها بلون فاتح لتظهر واسعة .

١٥٤ - لحماية الحديد من الصدأ يدهن ببوية زيت بذر كتان وسلاقون .

١٥٥ - إذا ابتلت علبة الكبريت فضع داخلها بعض حبات من الأرز لتمتص الرطوبة ويبقى الكبريت صالحًا للاستعمال .

١٥٦ - كثرة الملح فى الطعام تزيد آلام المفاصل وضغط الدم .

١٥٧ - نقع الملابس فى الغسالة الكهربائية يرسب الأملاح التى فى الماء والصابون على جدرانها ويسبب تآكلها .

١٥٨ - للقضاء على الأرق يغلى ورق الخس ويشرب كالشاى يجلب النوم فورًا .

١٥٩ - التنفس العميق عدة مرات يساعد على النوم ويقوى الذاكرة ويزيل القلق .

١٦٠ - لتقوية نور مصباح الغاز غطس الفتيلة فى الخل ، واتركها حتى تجف فيكون للمصباح نور ساطع .

١٦١ - لتسهيل تقشير البطاطا بعد سلقها اقطع جزءًا من القشرة وبعد الغلى يسهل نزع باقى القشر .

١٦٢ - إذا أردت أن تمنع العطس عند الإحساس به اضغط بإصبعك على الجزء العلوى من الأنف فلا تعطس .

١٦٣ - لحفظ البيض من الفساد ضع البيضة على الطرف المدبب واجعل الطرف العريض إلى أعلى .

١٦٤ – لوقاية البيض من الكسر عند سلقه ضع فى الماء الساخن ملعقة من الخل .

١٦٥ – لإزالة التخمة أذب نصف ملعقة صغيرة من الملح فى قليل من الماء واشربه .

١٦٦ – لإزالة قطع اللبان اللاصقة بالثياب ضع عليها قطعة من الثلج .

١٦٧ – إذا أردت نشر رائحة طيبة فى الشقة احرق قليلًا من البن وبخر الشقة به .

١٦٨ – لتنقية هواء الغرفة بدون فتح الشباك ضع إناء واسعًا فيه ماء وغيره عدة مرات .

١٦٩ – علق شمعة بالقرب من البوتاجاز لاستعمالها عند الحاجة إلى إيقاد شعلة من شعلة أخرى .

١٧٠ – يفضل استعمال الزبادى بدلًا من اللبن الحليب عند عمل الكيك ؛ لأنه يجعله هشًا .

١٧١ – للحصول على بطاطس شيبسى هشة تنقع فى ماء مضاف إليه ملح وعصير ليمون .

١٧٢ – أكل ٣ جرامات من الثوم يوميًا يخفض نسبة الكولسترول فى الدم .

١٧٣ – عند شراء البيض يختار البيض الذى تكون قشرته سليمة تمامًا ، وتميل إلى الخشونة .

١٧٤ – الكحل من أفضل المواد لتجميل العيون ، وليس له آثار جانبية ويكسب العيون والرموش ظلًا ساحرًا .

١٧٥ – لتخزين الطماطم تغسل جيدًا ثم تعصر وتوضع على النار حتى يصير قوامها غليظًا ، ثم تترك حتى تبرد وتعبأ فى برطمانات معقمة ، ويوضع فوقها ٢سم من الزيت حتى لا يتسرب إليها الهواء فتفسد .

١٧٦ – لإزالة البقع من الأثاث يعمل مزيج من الخل والسبرتو وتدعك به البقع .

١٧٧ – يجب تنظيف فتاحة العلب بعد كل استعمال ، حتى لا تكون مصدرًا لانتقال البكتريا إذا لم تنظف جيدًا .

١٧٨ – يحسن تحديد مكان البقع ليسهل الاستدلال عليها عند الغسيل عن طريق عمل دائرة حول البقعة بخيط ملون .

١٧٩ – لا تكوِ الملابس إلا إذا كانت نظيفة ؛ لأن الكى يثبت القاذورات بها .

١٨٠ – الحلاوة المصنوعة من السكر والليمون التى تستعملها السيدات فى إزالة الشعر الزائد يسهل استعمالها بإضافة قرصين من الأسبرين إليها .

١٨١ – لتوفير التيار الكهربائى عند الكى يقطع التيار قبل انتهاء الكى بخمس دقائق ويستمر الكى والمكواة ساخنة .

١٨٢ – قبل إشعال موقد البوتاجاز يجب التأكد من قفل المفاتيح الأخرى .

١٨٣ – يجب العناية بنظافة البوتاجاز من وقت لآخر بغسل أجزائه فى ماء ساخن مضاف إليه قليل من الصودا .

١٨٤ – تناول الحبة السوداء مرتين فى اليوم يفيد جهاز المناعة فى الجسم .

١٨٥ – استعمال السواك يطيب رائحة الفم ويصقل الأسنان ، ويشد اللثة ويطرد الكسل .

١٨٦ – للقضاء على الفئران يستعمل مستحضر يباع فى الصيدليات يوضع جزء منه على قطعة خشب وبجواره قليل من الجبن أو قطعة لحم ، فإذا مر الفأر على قطعة الخشب التصق بها فى الحال ، ولا يستطيع الإفلات منها حتى يموت .

١٨٧ – شرب كوب ماء على الريق يزيل الإمساك وينظم لين البراز فيسهل طرده .

١٨٨ – أخذ حمام ساخن يؤدى إلى زيادة الدم فى الجلد ونقصه فى المخ فيشعر الإنسان بالحاجة إلى النوم .

١٨٩ – جفف قشر البرتقال وضعه فى كيس مثقوب داخل دولاب الملابس لتكسب الملابس رائحة طيبة .

١٩٠ - لا تحتفظ بالبصل المقشر أو المفرى فترة طويلة ؛ لأنه يتأكسد بالهواء ويصبح ضارًا .

١٩١ - لا تشتر الخضراوات ، أو الفاكهة المعطوبة ، أو الذابلة ؛ لأنها تفقد قدرًا كبيرًا من قيمتها الغذائية .

١٩٢ - تدليك الأسنان بأوراق البقدونس والقرنفل يزيل اصفرارها .

١٩٣ - لإشعال وابور الغاز بسهولة والمحافظة على نظافة السقف من الدخان يستعمل السبرتو فى إشعاله .

١٩٤ - للاحتفاظ بالقيمة الغذائية للخضراوات تطهى فى أقل قدر من الماء ، وفى أقل مدة على النار .

١٩٥ - لإزالة التجاعيد والنمش يستعمل زيت الحلبة فى تدليك الوجه باستمرار ، وكانت الملكة كليوباترة تستعمله فى تنعيم بشرتها .

١٩٦ - عند الجلوس للتفرج على التليفزيون يراعى ألا تكون الحجرة مظلمة تمامًا ، ويكون الجلوس على بعد حوالى مترين من التليفزيون لعدم إجهاد العينين .

١٩٧ - لتسهيل عمل السلطة الخضراء أحضر زجاجتين صغيرتين واثقب فى غطاء كل زجاجة ثقبًا مناسبًا واملأ الزجاجة الأولى بالزيت ، والثانية بالخل ، وأحضر علبتين بلاستيك متوسطتى الحجم ، واثقب فى غطاء كل علبة عدة ثقوب (بتسخين مسمار وثقب الغطاء به) وضع فى العلبة الأولى ملحًا وفى الثانية خليطًا من النعناع والكمون والبهارات بعد دقها ناعمة .

١٩٨ - المشروبات الساخنة أفضل كثيرًا من المشروبات الباردة صيفًا ، وهى تجعل الدم ينتقل من الجلد إلى المعدة ليواجه الحرارة الزائدة عن حرارة الجسم ، وبذلك تنخفض درجة حرارة الجلد .

١٩٩ - بادر بشراء (اللمامة) التى تباع فى السوق بثمن رخيص ، والتى تحتوى على ٣ فورشات متحركة فهى تجمع الأتربة وقصاصات الورق من على الأرض والسجاجيد بسهولة .

٢٠٠ - تجنب استعمال الشطة والفلفل والتوابل فى الطعام ؛ لأنها تهيج الجهاز الهضمى .

اصنعها بنفسك

١ - عمل الزبادى :

اغل اللبن جيدًا مع التقليب المستمر بضع دقائق لكى يتبخر جزء من مائه ، ثم اتركه بعض الوقت حتى تصبح درجة حرارته حوالى ٤٠ درجة مئوية أى ما يقرب من درجة حرارة الجسم - صب اللبن فى الأكواب ، ثم قلب اللبن الزبادى المجهز من اليوم السابق جيدًا وضع ملعقة صغيرة منه فى كل كوب ، وقلب اللبن جيدًا ، ضع الأكواب فى صينية بها ماء ساخن ، ثم غطها بغطاء محكم . بعد حوالى ٤ ساعات يتجمد الزبادى وتوضع الأكواب فى الثلاجة .

٢ - عمل الطحينة :

لعمل الطحينة فى المنزل أحضر كوبًا مليئًا بالسمسم الأبيض النظيف ، وكوبًا مليئًا بالدقيق ، وآخر مليئًا بزيت الذرة ، اطحن السمسم جيدًا فى الخلاط ، وأضف إليه الدقيق وزيت الذرة تدريجيًا ، واضرب المزيج بملعقة جيدًا لمدة ١٠ دقائق ، اترك الطحينة ثلاثة أيام حتى يتحسن طعمها . ولعمل سلطة طحينة ضع كمية من الطحينة فى طبق وأضف إليها قليلًا من الماء واسحقها بملعقة حتى تصبح شبه سائلة ، ثم ضع عليها قليلًا من الملح والزيت والليمون .

٣ - عمل القهوة :

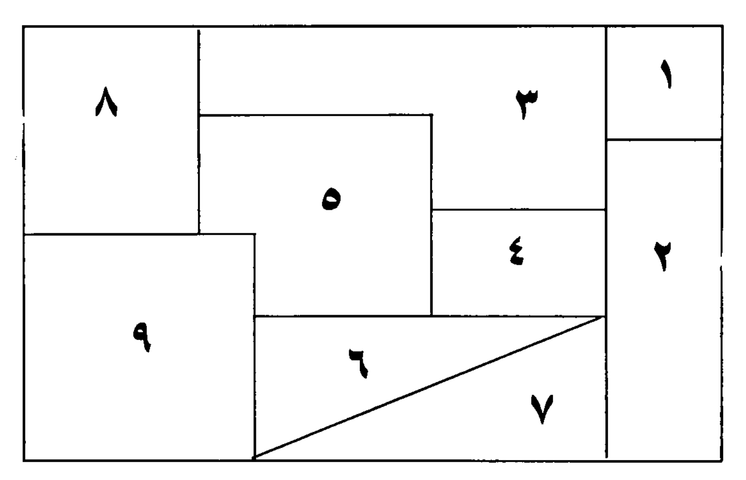
ثبت طبيًا وجود علاقة بين تناول القهوة بكثرة والإصابة بأمراض القلب ، وقد اخترع الأطباء فى ألمانيا قهوة جديدة لذيذة الطعم بطريقة مختلفة عن القهوة المعروفة التى تعمل من البن .

أحضر كمية من الجزر الأصفر ثم اغسلها ونشفها وابشرها وحمصها على نار هادئة حتى يصبح لونها غامقًا مشابهًا للون البن ، اطحن الجزر واستعمله بديلًا عن البن ، وستجد أن طعمه ونكهته مماثلان للقهوة العادية ، ولكنه أرخص ثمنًا وأفيد صحيًا .

٤ - عمل صور مقسمة للأطفال :

أحضر صورة ملونة لحيوان أو طائر أو لمنظر طبيعى تحصل عليها من كتاب أو مجلة ، ثم الصق الصورة على قطعة كرتون مماثلة لها فى الحجم باستعمال النشا - قسم هذه الصورة إلى ٩ أقسام متساوية ، ثم قص هذه الأقسام واعطها لطفلك لكى يرتبها بجوار بعضها ليكون الصورة الأصلية ، وستغنيك هذه الطريقة المبسطة عن شراء المكعبات المرتفعة الثمن .

كما يمكن تقسيم ورقة كرتون بيضاء عدة أقسام مختلفة الشكل لتجميعها لتكون مستطيلًا محددًا ، مع ملاحظة أن هذه الطريقة تحتاج إلى جهد أكثر ، ووقت أطول للوصول إلى الشكل الأصلى (انظر المثال الموضح) .



٥ - عمل نشا للصق :

لعمل النشا الذى يستعمل فى لصق الورق وتجليد الكتب وغيرها والاستغناء عن المواد اللاصقة الغالية الثمن . أحضر كوب ماء وملعقتين كبيرتين من الدقيق النظيف وذرة من الملح ، أذب الدقيق فى الماء تدريجيًا وأضف إليه الملح ، ثم قلب الدقيق جيدًا وضعه فى إناء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يتجمد النشا ، ثم اتركه حتى يبرد واستعمله فى لصق كل ما تحتاج إليه .

٦ - عمل شنطة ورق :

أحضر فرخًا من الورق السميك وافرده على المائدة ، ثم ضع مجموعة من الكتب فوق الورقة ، ولف الورقة عليها بهيئة شنطة والصقها جيدًا واتركها لتجف .

أخرج الكتب واعمل ٤ ثقوب أعلى الشنطة ، وأدخل فيها شريطين لإمساكها منهما .

٧ - إخفاء نقود أو أوراق مهمة :

لإخفاء النقود أو الأوراق المهمة فى مكان أمين لا يستطيع أحد أن يكتشفه ضع النقود فى مظروف ، وأخرج أحد أدراج الدولاب أو الشيفونيره لآخره وثبت المظروف بدبوس رسم فى ظهر الدرج المقابل للحائط وأعد الدرج إلى مكانه ، فإذا فتح الدرج لا يرى أحد المظروف ، وبهذه الطريقة الذكية يمكنك إخفاء أى شىء تخاف عليه فى مكان أمين لا يخطر على بال أحد .

٨ - البطاطس والبطاطا لزينة المنزل :

نباتات الظل الخضراء تغير مظهر المنزل وتكسبه جوًا هادئًا وتعطى إحساسًا بالجمال ، وإليك طريقة سهلة ورخيصة لتزيين منزلك بنباتات الظل باستخدام البطاطس والبطاطا .

اختر واحدة من ثمرة البطاطا أو البطاطس متوسطة الحجم ، ثم ضعها فى برطمان بحيث تغطى المياه طرفها بحوالى ٥ سم مع الاحتفاظ دائمًا بمستوى المياه فى الإناء ، ووضع قطعة فحم فى الماء أو قرص أسبرين لامتصاص العفونة .

بعد شهر تظهر الجذور ، ثم تنمو الأوراق بسرعة مع ضرورة وضع الإناء فى مكان متجدد الهواء وبه ضوء وتجديد الماء كل أسبوع تقريبًا .

٩ - عمل كليشيه صغير :

أحضر قطعة خشب مكعبة طول ضلعها ٣ سم أو ٤ سم ، ثم أحضر ورقة

بيضاء واكتب عليها الكلمة المطلوب طبعها بخط سميك وانقلها بالكربون على ورقة كرتون ، ثم قص حول الحروف بمقص والصق الكلمة المكتوبة مقلوبة فوق قطعة الخشب ، اطبع الكليشيه بالختامة تظهر الكلمة معتدلة ويمكن طبع هذه الكلمة مرات عديدة بكل سهولة .

١٠ - عمل وحدات مختلفة لتكوين أشكال زخرفية :

لتكوين أشكال زخرفية جميلة أحضر عدة قطع من البطاطس أو الجزر ، وارسم عليها الوحدات المطلوب طبعها ، ثم احفر حول كل وحدة بسكين لتصبح الوحدة بارزة وما حولها منخفضًا ، واطبع الوحدة بالختامة عدة مرات لتحصل على شكل زخرفى جميل .

١١ - عمل بلوك نوت :

أحضر كمية متماثلة من الأوراق البيضاء ، ورتبها جيدًا فوق بعضها بحيث تكون أطرافها العليا متطابقة ، ضع تحتها قطعة كرتون مماثلة لها فى الحجم والصقها فى آخر ورقة من الجهة العليا ، ادهن كعب الأوراق من أعلى بقليل من الغراء الأبيض السريع أو النشا وضع عليها ثقلًا مناسبًا حتى تجف تمامًا .

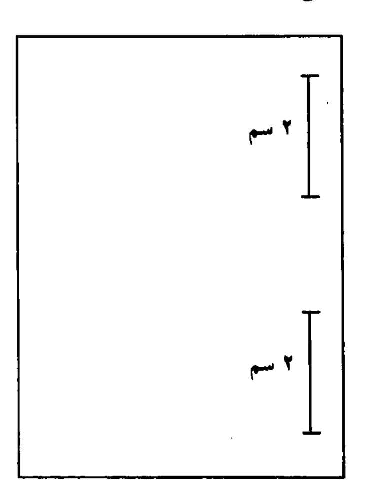
ويمكن فصل أى ورقة من هذا البلوك نوت بمجرد جذبها إلى أعلى وستظل باقى الأوراق متماسكة فى البلوك نوت .

١٢ - تثبيت أوراق كتاب مفكوك :

أحضر الكتاب المفكوك واثقب فى جانبه الأيمن بالقرب من حافته أربعة ثقوب فى مجموعتين كل منها تتكون من ثقبين متجاورين بينهما ٢ سم ، وتكون المسافة بين المجموعة الأولى والثانية حوالى ٨ سم أو ١٠سم حسب حجم الكتاب (انظر الشكل) .

أدخل قطعة سلك مناسبة الطول فى كل ثقبين متجاورين من أعلى الكتاب إلى أسفله ، ثم اثن الطرفين إلى الداخل ليتقابلا ، وبهذه الطريقة السهلة

تطمئن إلى عدم فك الكتاب مهما طالت مدة استعماله ، ويمكن عمل غلاف للكتاب بورق برستول وإدخاله فى الكتاب بعد تغطية الكعب والسلك بالنشا والضغط عليه وتركه حتى يجف .



١٣ - تجليد كتاب بالمشمع :

الأدوات المطلوبة :

غراء أبيض سريع أوكى - ٢ ورقة بيضاء مزدوجة حجم كل منها وهى مطبقة يساوى حجم الكتاب تمامًا - قطعة شاش بطول الكتاب وعرضها مساو لسمك كعب الكتاب زائدًا ٦سم - ٢ قطعة كرتون للغلاف طول كل منها يساوى طول الكتاب زائدًا ٢ سم وعرضها يساوى عرض الكتاب تمامًا - قطعة مشمع (سكاى) سادة تحيط بالكتاب كاملًا مع زيادة ٤ سم طولًا ، ٤سم عرضًا .

الطريقة : ١ - يلصق طرف قطعة الورق وهى مثنية فوق الجانب الأيمن من الكتاب لمسافة ١ سم فقط ، وتلصق القطعة الثانية تحت الجانب الأيمن من أسفل بنفس الطريقة .

٢ - يدهن كعب الكتاب بالغراء وتلصق عليه قطعة الشاش وتشد جيدًا وتكون هناك زيادة فى الشاش ٣ سم فوق الكتاب، ٣ سم أسفل الكتاب وتدهن مرة أخرى وتترك حتى تجف .

٣ - يوضع الكرتون المخصص للغلاف فوق الكتاب وتحته بحيث يكون بعيدًا عن جانب الكتاب الأيمن بمسافة ١ سم من أعلى الكتاب ومن أسفله ، ويكون الكرتون زائدًا عن جوانب الكتاب الثلاثة الأخرى بمسافة ١ سم .

٤ - يدهن المشمع جيدًا بالغراء ، ويوضع فوق الكرتون مبتدئًا بالناحية اليسرى بزيادة عن الكرتون ٢ سم ، ويلف إلى أسفل الكتاب ليغطى الكرتونة السفلى مع الشد والضغط على المشمع جيدًا .

٥ - يستبعد الكتاب ويفرد المشمع الملصق به الكرتون على المائدة مفتوحًا ، وتثنى حروف المشمع الزائدة على الكرتون ، ويضغط عليها ، وتوضع قطعة كرتون مكان الكعب أى بين الكرتونتين الملصقتين بالمشمع ، ويوضع الغلاف مفتوحًا تحت ثقل مناسب حتى يجف .

٦ - يعاد وضع الغلاف على الكتاب ويلبس فيه وتدهن الورقتان الموضحتان ببند (١) بالغراء من الناحية المقابلة للكرتون لتثبيت الغلاف بالكتاب ، كما يدهن الكعب ويقفل الكتاب ، ويوضع تحت ثقل مناسب حتى يجف .

ملحوظة : كرر هذه العملية عدة مرات حتى تتقنها تمامًا ، وبذلك توفر تكاليف تجليد الكتب بمحلات التجليد .

١٤ - عمل برواز وحامل لصورة :

إذا كانت لديك صورة كارت بوستال بالعرض تريد وضعها على المكتب ، فإليك طريقة مبتكرة لعمل برواز مبسط لها ، وحامل من السلك لوضعها فوقه .

أحضر قطعة زجاج مستطيلة مقاس ١٢ × ١٦ سم وضع الصورة خلفها بحيث يكون هناك فراغ متساو حول الصورة ، ثم الصقها فى الزجاج بواسطة السيلوتيب الشفاف .

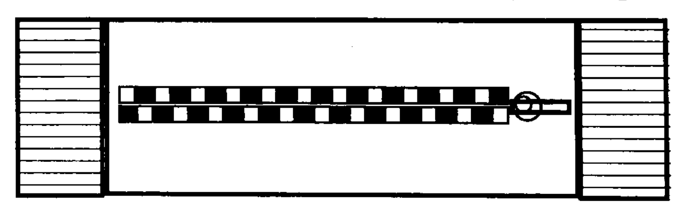
أحضر قطعة سلك من النوع المرن الذى يسهل ثنيه باليد طولها ٤٠ سم واثنها من منتصفها واجعل النصفين متجاورين والطرفين إلى أسفل ، اثن كل طرف إلى أعلى مسافة ٣ سم مع إدارة الطرف قليلًا بحيث يدخل أصبعك فيه ، اثن قطعة السلك عند منتصفها خلفًا إلى أسفل لتصبح بشكل (٨) ، ثم باعد بين طرفى السلك بحوالى ٩ سم ، وعالج السلك بالضغط قليلًا لتصبح نهاية الجزء الخلفى فى مستوى الطرفين الأماميين ، وضع الصورة فوق السلك داخل الجزءين المثنيين إلى الأمام لكى تستند الصورة على الجزء الخلفى من السلك . ويمكن استعمال نفس الطريقة فى عمل حامل لأى صورة .

١٥ - عمل مبخرة :

أحضرغطاء علبة سمن صفيح وقصه ليصبح مربعًا ، ثم اثن الجوانب الأربعة بكماشة لتصبح بهيئة علبة ، اثقب جانبى العلبة وثبت فيهما قطعة سلك ارتفاعها ١٢ سم ، وعند الرغبة فى تبخير الشقة أشعل قطعة فحم على البوتاجاز وضعها فى المبخرة أمام مروحة كهربائية بعض الوقت حتى تشتعل تمامًا ، ثم ضع فوقها قليلًا من البخور وبخر الشقة بها لإزالة أى رائحة غير مستحبة .

١٦ - عمل مقلمة لحفظ الأقلام :

لعمل مقلمة لحفظ الأقلام والأساتيك وبعض الأدوات الصغيرة ، أحضر قطعة مشمع أو قماش سميك مقاسها ١٦ × ٢٥ سم ، واثنها بالعرض بحيث يكون الجانبان متجاورين فى الوسط ، ركب سوستة طولها ١٨ سم فيهما ، ثم خيط جانبى المشمع الأيمن والأيسر ، وغط الجانبين بقطعتى قماش يتناسب لونهما مع لون المشمع كما هو موضح بالشكل .

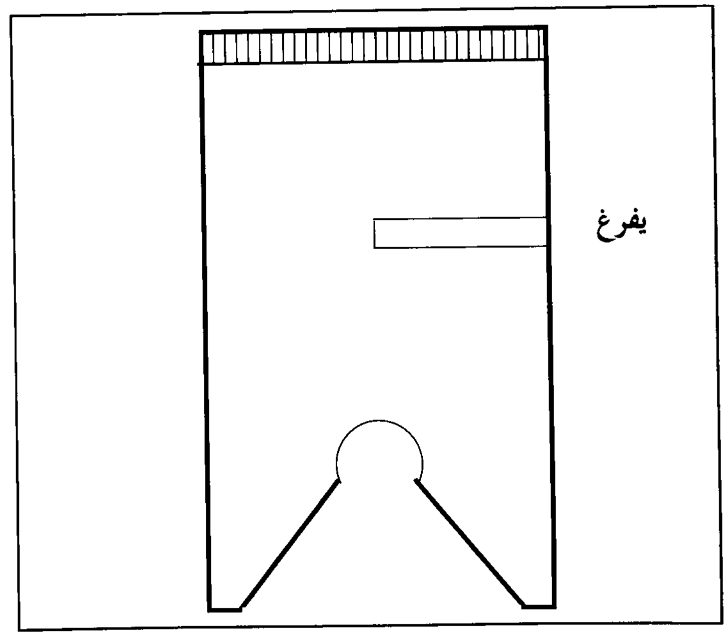


١٧ - عمل دهان لتلميع الموبيليا :

لتلميع الموبيليا المدهونة بالأستر ، أحضر لتر سبرتو أحمر ، ٨/١ كيلو جمالكا ، وقلب الجمالكا فى السبرتو ، ورج الزجاجة عدة مرات ، واتركها بضع ساعات ، نظف الموبيليا بقطعة قطن جافة لإزالة الأتربة العالقة بها ، ثم صنفرها بخفة بصنفرة ناعمة رقم ١٠٠ ، أما الأجزاء القذرة فنظفها بالسبرتو . أدهن الموبيليا بالدهان الموضح فى اتجاه واحد بقطعة قطن مرات كثيرة حتى تلمع جيدًا ، وكرر ذلك من وقت لآخر .

١٨ - عمل حامل للمصحف الشريف :

أحضر قطعتى خشب سميكتين مقاس ٣٠ × ٥٠ سم وفرغهما كما هو مبين بالشكل ، ثم أدخل القطعتين فى بعضهما بالعكس (خلف خلاف) تحصل على حامل لطيف يوضع عليه المصحف الشريف عند القراءة .



١٩ - عمل جيب سحرى :

لعمل جيب سحرى لحفظ النقود من النشل فى وسائل المواصلات ، أحضر قطعة قماش مماثلة فى الحجم لجيب القميص ، وثبتها من الداخل وراء الجيب الأصلى ، ولاستعمال الجيب الجديد افتح أزرار القميص وضع النقود فى الجيب ثم اقفل القميص كما كان .

ويمكن عمل جيب سحرى داخل كمر البنطلون من الأمام على اليمين أو اليسار بنفس الطريقة ، وبذلك تضع نقودك فى مكان أمين وأنت مطمئن عليها كل الاطمئنان .

٢٠ - عمل صلصال للأطفال :

أحضر كوبًا من الدقيق ، ونصف كوب من الملح ، وكمية من الماء وبعض الألوان البودرة ، ثم أذب الملح فى الماء وضعه على الدقيق تدريجيًا مع التقليب المستمر حتى يصير عجينة يسهل تشكيلها ، ثم اعط العجينة لطفلك لعمل تماثيل وأشكال لطيفة بها ، ويمكن الاستغناء عن الألوان البودرة بغلى كمية من البقدونس لاستخراج اللون الأخضر منها ، أو كمية من الكركديه لاستخراج اللون الأحمر ، وهذه العجينة ستغنى عن شراء الصلصال المرتفع الثمن .

٢١ - عمل فلتر للحنفية :

لتنقية المياه بصفة مستمرة أحضر قطعة قطن طبى ، وضعها حول فوهة الحنفية ولف حولها قطعة شاش طبى واربطها وغير القطن كل أسبوع أو أسبوعين أو كلما يتشبع بالرواسب ، واغسل قطعة الشاش واربطها حول قطعة القطن الجديدة .

٢٢ - عمل سبورة للأطفال :

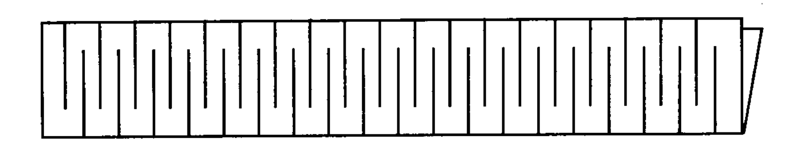
يمكنك عمل سبورة لتسلية الأطفال باستعمال قطعة بلاط قيشانى أو سيراميك والكتابة عليها بقلم فلوماستر سميك ، ومسح الكتابة بقطعة اسفنج أو قطعة قماش مبللة بالماء ، وبهذه الطريقة يمكن الاستغناء عن شراء سبورة خشب

وطباشير ، ويمكن الكتابة على القيشانى المركب على الحائط بنفس الطريقة ومسح الكتابة بسهولة .

٢٣ - عمل زينة فى المناسبات :

لعمل زينة من الورق الملون لتعليقها على الحائط فى المناسبات المختلفة كأعياد الميلاد والأفراح وغيرها .

أحضر ورقة ملونة مقاس ٦ × ٣٠ سم ، وطبقها نصفين بالعرض واجعل الطرفين لأعلى ، ثم قصها بالمقص كما هو موضح بالشكل ، وافتحها على آخرها تحصل على شريط مزركش جميل .



ولإطالة الشريط أضف عدة أوراق أخرى بنفس المقاس وقصها ، ثم ألصق الأطراف ببعضها .

هذا ويمكن عمل هذه الزينة من أكياس الشيبسى والحلوى وغيرها بنفس الطريقة الموضحة .

٢٤ - عمل شماعة متحركة :

الأدوات المطلوبة :

قطعة خشب أبلكاج مقاس ٤٠ × ١٣ سم - ٢ قطعة خشب سمك ٢سم مقاس ٤٠ × ٤٠ سم - ٢ قطعة خشب أبلكاج مقاس ٤٠ × ٤,٥سم - ٥ قطع خشب سمك ٢ سم مقاس ٥ × ٥ سم - ٥ مسامير شماعة - ٢ مسمار سنارة .

الطريقة :

١ - ثبت قطعتى الخشب مقاس ٤٠ × ٤ سم فى قطعة الخشب الأبلكاج الكبيرة ، بحيث تكون القطعة الأولى من أعلى والثانية من أسفل مع ترك فراغ بين القطعتين ٥ سم .

٢ - ثبت مسامير الشماعة فى قطع الخشب الخمسة ، وأدخل هذه القطع فى الشماعة فى الفراغ الموضح بالبند السابق لتتحرك فيه بسهولة .

٣ - ثبت قطعتى الأبلكاج مقاس ٤٠ × ٤,٥سم فوق قطعتى الخشب الطويلتين ، وستكون هناك زيادة فى الأبلكاج قدرها ١سم من الداخل لحجز قطع الخشب الخمسة من الخروج من مجراها .

٤ - ثبت مسمارى السنارة فى الشماعة من أعلى لتعليقها على الحائط .

٥ - ادهن الشماعة بأى لون لاكيه وادهن القطع الخمسة بلون آخر ، والآن يمكنك تحريك الشماعات الخمس داخل مكانها كما تريد وتعليق أى شىء بها .

٢٥ - عمل سنادة لحفظ الورق :

الأدوات المطلوبة :

٢ قطعة أبلكاج مقاس ٦ × ١٠ سم - قطعة خشب مستطيلة سمك ٢سم (قاعدة) .

الطريقة :

ثبت قطعتى الأبلكاج فى القاعدة بعمل فتحتين بها ، وإدخال طرف الأبلكاج فيها بحيث تكون المسافة بين القطعتين ٦ سم تقريبًا ، وهى كافية لوضع الورق بينهما .

واستعمل هذه السنادة فى حفظ الورق ووضعها فوق المكتب لأخذ الورق منها حسب حاجتك .

٢٦ - عمل مفرش حصيرة :

أحضر ورقة بيضاء مقاسها ٢٢ × ٢٢سم ، ضع خطًا رأسيًا كهامش على مسافة ٢ سم من الجانب الأيمن ، وآخر على مسافة ٢ سم من الجانب الأيسر ، سطر الورقة أفقيًا بين الخطين بحيث تكون المسافة بين كل سطر والذى يليه ٢سم ، اثن الورقة نصفين إلى أسفل واجعل الهامشين إلى اليسار ثم قص الخطوط الأفقية ، أحضر ورقة حمراء أو زرقاء وقصها ٩ شرائط طول كل شريط ٢٢ سم وعرضه ٢ سم ، دكك الشرائط فى الورقة واجعل الشرائط متجاورة والتدكيك بالتبادل ، ألصق نهايات الشرائط فى الورقة لتثبيتها ، ثم الصق الورقة (المفرش) على قطعة من الكرتون مساوية لها فى الحجم . ويمكن عمل مفارش ورقية مختلفة الألوان بمقاسات مختلفة بنفس هذه الطريقة ، كما يمكن عمل مفارش مماثلة من القماش لتضفى على المنزل رونقًا وجمالاً .

٢٧ - رسم خط مستقيم :

لرسم خط مستقيم بسهولة دون الحاجة إلى استعمال مسطرة ضع حافة الورقة فوق حافة المائدة من جهة اليمين ، وأمسك بالقلم مائلًا بالإبهام والسبابة مع لصق طرف إصبعك الوسطى بحافة المائدة ، ثم حرك القلم وأصابعك ممسكة به إلى أسفل مع تحريك إصبعك الوسطى أيضًا وهو ملصق بحافة المائدة حتى يتم رسم المستقيم ، وإذا أردت أن ترسم خطًا آخر موازيًا للخط السابق فطوّل المسافة بين سن القلم وحافة المائدة ، وارسم الخط بنفس الطريقة .

٢٨ - رسم دائرة بدون برجل :

أحضر ورقة بيضاء وقلمًا وأمسك القلم مائلًا بين أطراف أصابع يدك اليمنى بالقرب من السن بحيث يكون القلم مرتكزًا على طرف إصبعك الوسطى ، ويكون السن ملاصقًا للورقة وابدأ برسم الدائرة من يسار الورقة ، وأمسك الورقة بيدك اليسرى ، واجذبها إلى أسفل ببطء واستمر فى التحريك دون أن ترفع سن القلم ودون أن تحرك إصبعك الوسطى الذى يرتكز عليه القلم إلى أن يتم رسم الدائرة .

٢٩ - رسم بيضاوى :

لرسم بيضاوى منتظم أحضر دبوسين من دبابيس الرسم وقطعة دوبارة طولها ١٢سم واربط الدوبارة ، وثبت الدبوسين فى الورقة فى مستوى واحد ، بحيث تكون المسافة بينهما ٥سم ، أدخل الدوبارة حول الدبوسين ، وأدخل قلمًا رصاصًا داخل الدوبارة وابدأ فى رسم البيضاوى مع شد الدوبارة بالقلم إلى آخرها خلال الرسم حتى يتم رسم البيضاوى ، ويمكن تغيير شكل البيضاوى حسب الحاجة بتغيير وضع الدبوسين وتغيير طول الدوبارة .

٣٠ - تكبير أى رسم :

ارسم مستطيلًا أو مربعًا حول الرسم الذى تريد تكبيره ، وقسمه إلى خانات رأسية وأفقية متساوية ، أحضر الورقة المطلوب نقل الرسم مكبرًا عليها وارسم فيها مستطيلًا أو مربعًا بنفس نسب الرسم الأصلى ، وقسم الرسم الجديد إلى أقسام رأسية وأفقية مشابهة للرسم الأصلى ، ثم انقل أجزاء الرسم الأصلى إلى الخانات المقابلة لها فى الرسم الجديد دون أى تغيير إلى أن تنقل جميع الأجزاء كاملة ومطابقة للرسم الأصلى ، ولكن مكبرة بالحجم المطلوب .

* * *

أهم المصادر والمراجع

١ – **كيف تقوى ذاكرتك** – ترجمة صبحى الجيار .
٢ – **دع القلق وابدأ الحياة** – تعريب عبد المنعم الزيادى .
٣ – **كيف تسعد زوجتك** – محمد عبد الحليم حامد .
٤ – **كيف تحل مشكلتك الاقتصادية** – خالد حامد العرفى .
٥ – Be active and feel better - Donald A Laird .
٦ – **كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس** – تعريب عبد المنعم الزيادى .
٧ – **عش مرحا تعمر طويلًا** – تأليف جيلورد هوزر – تعريب دكتور محمد فتحى .
٨ – **لا تخف** – تأليف ادوارد كولز – تعريب دكتور أمير بقطر .
٩ – **طريق الشخصية الجذابة** – تأليف جيمس بندر – تعريب عبد المنعم الزيادى .
١٠ – **فن القيادة** – القائمقام أحمد شوقى عبد الرحمن .
١١ – **للأطفال مشاكل نفسية** – دكتور ملاك جرجس .
١٢ – **رحلة الشيخوخة** – فريد حسن .
١٣ – **أمراض شائعة – الصداع والشقيقة** – دكتور موسى الخطيب .
١٤ – **قلبك وشرايين الحياة** – دكتور يوسف رياض .
١٥ – **٣٠٠ سؤال عن طفلك** – دكتور محمد حمزة سيد الأهل .
١٦ – **الطفل من الأولى إلى السادسة** – ترجمة بهية فرج الله زكى الكردى .
١٧ – **النصائح الذهبية لربة البيت المثالية** – الهام أبو غزالة .
١٨ – **قاموس البيت فى الفوائد المنزلية** – خليل سابا .
١٩ – **طريقك إلى قلوب الآخرين** – علا محجوب .
٢٠ – **أتح لنفسك فرصة** – بايرون جوردون .
٢١ – **شباب بلا شيخوخة** – دكتور عبد الهادى مصباح .

فهرس الموضوعات

الصفحة | الموضوع

الفصل الأول

الفصل الثاني

الموضـــوع	الصفحة

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الموضـــوع	الصفحة

* * *

رقم الإيدع بدار الكتب المصرية ١٠١٦٧ / ٩٩ م

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطي شبرا القاهرة
الرقم البريدى ـــ ١١٢٣١

صديق الأسرة السعيدة

- السعادة بين يديك .
- كيف تعامل زوجتك ؟
- كيف تعاملين زوجك ؟
- كيف تعاشرين أهل زوجك ؟
- معاملة الطفل .
- تربية الأولاد .
- فن معاملة الناس .
- التغذية الكاملة .
- قواعد مهمة لتناول الطعام .
- أغذية مهمة لصحة الأسرة .
- الإسعافات الأولية .
- زيارة الطبيب .
- زيارة المريض .
- صيدلية المنزل .
- الجهاز العصبى .
- الإيحاء الذاتى .
- طريقة الاسترخاء .
- مرحلة كبر السن .
- رياضة المشى .
- كيف تقهر القلق ؟
- كيف تتغلب على الغضب ؟
- علاج الخجل .
- علاج الصداع .
- علاج ضعف الذاكرة .
- ترشيد الإنفاق .
- مضار الإسراف .
- وسائل زيادة الدخل .
- كيفية التسوق .
- ٢٠٠ فائدة منزلية متنوعة .
- اصنع بنفسك !!

دار الفضيلة
للنشر والتوزيع والتصدير

الإدارة، القاهرة - ٢٣ شارع محمد يوسف القاضى - كلية البنات -
مصر الجديدة - ت وفاكس ٤١٨٩٦٦٥ - رقم بريدى ١١٣٤١ هليوبوليس .
المكتبة ٧ شارع الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت ٣٩٠٩٢٣١
الإمارات، دبى - ديرة - ص.ب ١٥٧٦٥ - ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦